Міністерство освіти і науки України
Державна наукова установа
«Інститут модернізації змісту освіти»
Комунальний вищий навчальний заклад
«Харківська академія неперервної освіти»
Комунальний заклад
«Харківський фаховий коледж спортивного профілю»
Федерація велосипедистів Харківської області

Варіативний модуль «Велоспорт» у закладах загальної середньої освіти

Навчально-методичний посібник

Харків
2022

УДК 373.5:796.6
В 18

Схвалено для використання в освітньому процесі
(рішення експертної комісії із фізичної культури та захисту України від 14.02.2022 року (протокол № 1), зареєстровано у Каталозі надання грифів навчальній літературі та навчальним програмам за № 3.0163-2022 від 14.02.2022 року).

За загальною редакцією Л.Д. Покроєвої, ректора Харківської академії неперервної освіти, кандидата педагогічних наук, доцента, заслуженого працівника освіти України

Рецензенти:

Жданов В.І., заслужений майстер спорту з велоспорту, Чемпіон світу з велоспорту;

Ребрина А.А., доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання і спорту Хмельницького національного університету, кандидат педагогічних наук, доцент, заслужений працівник фізичної культури і спорту України;

Деревянко В.В., завідувачка сектору наукового та навчально-методичного забезпечення змісту суспільної, громадянської та технологічної освіти відділу наукового та навчально-методичного забезпечення змісту загальної середньої освіти в Новій українській школі ДНУ «Інститут модернізації змісту освіти»;

Дудник З.М., учитель фізичної культури Комунального закладу «Слатинський ліцей» Дергачівської міської ради Харківської області, тренер-викладач з велоспорту Дергачівської дитячо-юнацької спортивної школи, спеціаліст першої кваліфікаційної категорії, старший учитель.

Укладачі:

Авдєєв О.Б., майстер спорту України з велоспорту, старший тренер відділення велоспорту Комунального закладу «Харківський фаховий коледж спортивного профілю», учитель з велоспорту, віцепрезидент Федерації велосипедистів Харківської області;

Коломоєць Г.А., начальник відділу науково-методичного забезпечення підвищення якості освіти Державної наукової установи «Інститут модернізації змісту освіти», кандидат педагогічних наук, заслужений працівник освіти України, старший дослідник;

Волкова І.В., старший викладач кафедри виховання й розвитку особистості Комунального вищого навчального закладу «Харківська академія неперервної освіти», магістр за спеціальністю «Педагогіка вищої школи», відмінник освіти України.

Варіативний модуль «Велоспорт» у закладах загальної середньої освіти; навчально-методичний посібник. – Київ: ДНУ «Інститут модернізації змісту освіти»; Харків: Харківська академія неперервної освіти, Федерація велосипедистів Харківської області 2022. – 124 с.

У посібнику наголошується на позитивному впливі занять велосипедним спортом на здоров'я дітей і підлітків. Це й обумовило розробку варіативного модуля «Велоспорт» модельної навчальної програми «Фізична культура. 5-6 класи» для закладів загальної середньої освіти, що рекомендована Міністерством освіти і науки України (наказ Міністерства освіти і науки України від 12 липня 2021 року № 795 у редакції наказу Міністерства освіти і науки України від 10 серпня 2021 року № 898).

Навчально-методичний посібник стане в пригоді вчителям фізичної культури, які будуть запроваджувати варіативний модуль «Велоспорт» у закладах загальної середньої освіти, а також батькам, які мають бажання навчити дітей їздити на велосипеді.

Зміст

Шановні колеги!	4
Варіативний модуль «Велоспорт»	7
Методичні рекомендації щодо викладання варіативного модуля «Велоспорт» модельної навчальної програми «Фізична культура»	19
1. Вступна частина	20
2. Історія розвитку велосипеда. Види велоспорту, моделі велосипедів і розміри коліс велосипедів. Будова велосипеда гірського. Правила безпечної поведінки під час їзди на велосипеді	21
3. Спортивна форма для занять велоспортом. Одягання велошолома. Посадка велосипедиста. Вправи гальмування. Початок руху. Зупинка	25
4. Їзда на велосипеді в положенні «стоячи». Їзда на велосипеді в положенні «стоячи» зі зміщенням тіла в різних напрямках	30
5. Екстрене гальмування	31
6. Подолання горизонтальних перешкод, повороти, розвороти	31
7. Вправи на рівновагу з використанням велосипеда, повільна їзда. Їзда з однією рукою	32
8. Їзда з однією рукою. Сигнали, що подає велосипедист, здійснюючи маневри поворотів праворуч, ліворуч і зупинки	32
9. Дотримання дистанції під час їзди в колоні по одному на велосипеді	33
10. Дистанція під час їзди в колоні по одному та інтервал під час їзди парами, групами	34
11. Перемикання швидкостей заднім перемикачем. Перемикання швидкостей переднім перемикачем. Співвідношення шестерень	35
12. Проходження перешкод. Фігурна їзда на велосипеді: «змійка», «вісімка», «лабіринт», «коридор», «коло», «стоп лінія»	36
13. Їзда вгору. Їзда зі спусків	38
14. Їзда вгору в положенні «стоячи» над сідлом	40
15. Вправа на рівновагу «Сюрпляс»	40
16. Фігурна їзда на велосипеді по перехресній місцевості та проходження смуги перешкод	41
17. Необхідне обладнання для вивчення варіативного модуля «Велоспорт»	42
Інтернет-сервіси для додаткового опрацювання	43
Учителеві на допомогу (додаткові матеріали)	
1. Вплив велоспорту на здоров’я людини	46
2. Загальні положення підготовки велосипедистів	48
3. Історія велоспорту	53
4. Різновиди велосипеда	69
5. Спортивне обладнання для велосипедистів	72
Орієнтовні конспекти уроків із варіативного модуля «Велоспорт», запропоновані вчителями фізичної культури Харківської області	75
Навчальні відео	120
Відеоматеріали від Національної поліції України	121
Література	123

Шановні колеги!

Процеси реформи освітнього процесу в Новій українській школі спрямовані на забезпечення умов для якісної освіти, інтелектуального, соціального, морального, фізичного розвитку та самореалізації кожної особистості як громадянина України, формування покоління, спроможного до толерантного сприйняття світу, безконфліктної життєдіяльності в ньому, здатного навчатися протягом життя, створювати й розвивати цінності громадянського суспільства.

Безумовно, фізична культура як складова загальної культури людини закладає основи збереження здоров'я та розвитку всіх його складових, використовує комплексний підхід до формування розумових і фізичних якостей та навичок, удосконалює фізичну й психологічну підготовку до активної життєдіяльності, формує пріоритети оздоровчої спрямованості фізичних вправ і забезпечує загальний культурний розвиток особистості.

Але в сучасному суспільстві людина випробовує на собі цілий комплекс несприятливих факторів: напруга, перевантаження, стреси, погані екологічні умови. Усе це й малорухливий спосіб життя, дефіцит рухової активності негативно впливають на організм, порушуючи його нормальне функціонування та сприяючи розвитку різних захворювань. Так, у Концепції розвитку щоденного спорту в закладах освіти зазначається, що за даними Всесвітньої організації охорони здоров'я у 2019 році за рівнем здоров'я українці перебували на 93 місці зі 169 країн світу.

Державним стандартом базової середньої освіти (2020 р.) Нової української школи визначається одним із ціннісних орієнтирів реалізації мети базової середньої освіти саме «формування культури здорового способу життя учня, створення умов для забезпечення його гармонійного фізичного та психічного розвитку, добробуту». Саме гармонійний фізичний розвиток особистості учня/учениці, підвищення функціональних можливостей організму, вдосконалення життєво необхідних рухових умінь та навичок, розширення рухового досвіду через формування стійкої мотивації учнів до занять фізичною культурою і спортом є метою освітньої галузі «Фізична культура». Модельна навчальна програма «Фізична культура. 5-6 класи» для закладів загальної середньої освіти (2021) надає можливості для реалізації мети освітньої галузі.

Одним із засобів, що виявляють сприятливий вплив на здоров'я організму, є велоспорт. У сучасному світі їзда на велосипеді здобуває все більшу популярність, оскільки все частіше можна зустріти на вулицях міст і селищ дітей, підлітків, а також їх батьків на велосипедах.

Те, що їзда на велосипеді корисна для здоров'я, відомо всім. Але чи знаєте ви, на що саме впливає велоспорт? Катання на велосипеді позитивно позначається практично на всіх системах людського організму. Найбільший вплив велосипед має на м'язи ніг і спини, інші м'язи, включаючи плечі та прес.

На уроках варіативного модуля «Велоспорт» відбувається розширення рухового досвіду, удосконалення навичок життєво необхідних рухових дій, розширення функціональних можливостей організму дитини через

цілеспрямований розвиток основних фізичних якостей і природних здібностей тощо.

Автори навчально-методичного посібника розуміють, що для впровадження варіативного модуля «Велоспорт» необхідні матеріальні затрати, а також цілеспрямована діяльність учителя з підвищення власного рівня підготовки щодо навчання дітей. Тому посібник включає зміст варіативного модуля (уточнений та доповнений), методичні рекомендації фахівців велоспорту щодо його впровадження, підбір матеріалів на допомогу вчителеві (історія велоспорту, спортивна форма для велоспорту, будова та різновиди велосипедів і ін.), цикл авторських конспектів уроків за різними темами, які розроблені вчителями фізичної культури Харківської області.

Також радимо вчителям фізичної культури України, які будуть упроваджувати варіативний модуль «Велоспорт», під час проведення уроків звертати увагу не тільки на фізичну підготовленість здобувачів освіти, а й на розвиток особистості кожного, на індивідуальне сприймання навчального матеріалу з урахуванням індивідуальних психолого-фізіологічних і вікових особливостей та можливостей кожного.

Ураховуючи сучасні підходи до структури уроку фізичної культури під час адаптаційного циклу базової середньої освіти (5-6 класи), за думкою вчителів, пропонуємо варіативний модуль «Велоспорт» об'єднувати з модулями «Чирлідинг», Cool Games, «Дитяча легка атлетика», «Рухливі ігри»,«Футбол», «Петанк», «Баскетбол».

Бажаємо, щоб учні/учениці на уроках фізичної культури отримували задоволення, а навчання з варіативного модуля «Велоспорт» сприяло збагаченню та розширенню їх загальних уявлень про фізичну культуру, її значення в житті людини, збереження і зміцнення здоров'я та фізичному розвитку.

Автори посібника висловлюють подяку творчій групі вчителів фізичної культури Харківської області, які розробили авторські уроки з варіативного модуля «Велоспорт». Орієнтовні конспекти уроків надали:

Блохіна Олена Леонідівна, учитель фізичної культури Комунального закладу «Первомайський ліцей № 6 Первомайської міської ради Харківської області», спеціаліст вищої кваліфікаційної категорії, учитель-методист;

Дудник Зінаїда Миколаївна, учитель фізичної культури Комунального закладу «Слатинський ліцей» Дергачівської міської ради Харківської області, тренер-викладач з велоспорту Дергачівської дитячо-юнацької спортивної школи, спеціаліст першої кваліфікаційної категорії, старший учитель;

Жиглов Володимир Олександрович, учитель фізичної культури Комунального закладу «Клугино-Башкирівський ліцей» Чугуївської міської ради

Харківської області, спеціаліст вищої кваліфікаційної категорії, учитель-методист;

Зюкова Ганна Ігорівна, учитель фізичної культури Комунального закладу «Харківська спеціалізована школа І-ІІІ ступенів № 181 «Дьонсурі» Харківської міської ради Харківської області», спеціаліст вищої кваліфікаційної категорії , старший учитель;

Іващенко Олександр Володимирович, учитель фізичної культури Комунального закладу «Чугуївський ліцей № 1 ім. І.Ю. Рєпіна» Чугуївської міської ради Харківської області, спеціаліст вищої кваліфікаційної категорії, учитель-методист;

Мірошниченко Павло Юрійович, учитель фізичної культури Харківської загальноосвітньої школи І-ІІІ ступенів № 113 Харківської міської ради Харківської області, кваліфікаційна категорія «спеціаліст»;

Ресенчук Сергій Павлович, учитель Комунального закладу «Клугино-Башкирівський ліцей» Чугуївської міської ради Харківської області, спеціаліст вищої кваліфікаційної категорії, учитель-методист;

Ячевський Максим Володимирович, учитель Зачепилівської загальноосвітньої школи І-ІІІ ступенів Зачепилівської селищної ради Харківської області, спеціаліст першої кваліфікаційної категорії.

Особисту подяку висловлюємо:

Прудніковій Марині Сергіївні, кандидату наук з фізичного виховання і спорту, доценту кафедри зимових видів спорту, велоспорту та туризму Харківської державної академії фізичної культури, майстру спорту міжнародного класу з велосипедного спорту (гонки на шосе), судді Національної категорії з велосипедного спорту, за допомогу в написанні посібника;

Національному проєкту «Впровадження освіти з безпеки руху на велосипеді в українських школах. Сприяння сталій мобільності та покращенню безпеки дорожнього руху для дітей та молоді в Україні».

Інтернет-ресурс: https://u-cycle.org.ua/projects/velosypedom-do-shkoly-2/

Варіативний модуль
«Велоспорт»

(автори: Авдєєв О. Б., Гомон Є. М., Дудник З. М., Зуб А. В., Коломоєць Г. А., Прудніков М. С., Трофімов С. І.)

5 клас
(уточнене та доповнене видання)

Очікувані результати навчання	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
	Теоретичні відомості	
Учень/учениця **Знає:** історію розвитку українського велоспорту, види велоспорту, моделі велосипедів, розміри коліс велосипедів, технічні можливості велосипедистів. **Називає:** основні правила безпечної поведінки під час користування велосипедом; сигнали, що подає велосипедист, здійснюючи маневри при повороті праворуч, ліворуч і зупинки. **Характеризує:** ознаки одягу та взуття для безпечного заняття велоспортом; основні історичні етапи розвитку та вдосконалення велосипеда, загальну будову велосипеда (МТВ, ВМХ, шосе, трек); їх відмінність, їх конструкцію та обладнання, функції окремих елементів конструкції велосипедів.	Історія розвитку велоспорту. Будова велосипеда. Різновиди велосипеда. Правила безпечної поведінки під час їзди на велосипеді. Спортивна форма для велоспорту (*підбирання спортивного одягу, взуття та одягання велошолома).*	***Практичне виконання:*** Знайомство з будовою велосипеда, його технічним станом. Гальмування, початок руху та зупинка. Їзда на велосипеді з дотриманням Правил дорожнього руху для велосипедистів. Перевірка технічного стану велосипеда: перевірка роботи гальм, тиску в шинах коліс, надійності кріплення коліс. Одягання велошолома, яке здійснюється на відстані двох пальців, горизонтально розміщених над надбрівними дугами, щільна фіксація без перешкоди глибокому вдиху, довге волосся повинно бути зібране. Положення рук на рулі під час руху: великі пальці кисті охоплюють ручки руля знизу, вказівні пальці лежать на ручках гальмування, інші пальці охоплюють ручки руля зверху. Положення голови: голова піднята, дивитись якнайдалі вперед, заборонено використання навушників.

Розповідає: про історію розвитку українського велоспорту, видатних велосипедистів України. **Свідомо ставиться** до власного здоров'я та здоров'я інших. **Здійснює** самоконтроль під час навчальних занять. **Усвідомлює:** значення фізичних вправ для здоров'я, важливість занять велоспортом для досягнення успіху в спорті. **Дотримується** правил здорового способу життя, безпеки життєдіяльності під час рухової діяльності й занять велоспортом, режиму дня та особистої гігієни; дистанції під час їзди в колоні по одному та інтервалу під час їзди парами, групами.	Знайомство з видатними велосипедистами України. Режим дня та особиста гігієна. Самоконтроль під час тренувальних занять. Правила дорожнього руху для велосипедистів.	***Пошукові завдання:*** самостійний пошук інформації (історичних фактів, цікавих прикладів, про виникнення, історію розвитку та вплив велоспорту на організм людини). ***Обговорення та дискусії*** *(орієнтовні теми):* «Безпека та дисципліна під час їзди на велосипеді – запорука спортивного успіху». «Гігієна тіла при заняттях фізичною культурою». «Спортивний одяг і взуття велосипедиста». «Історія розвитку велосипеда та будови велосипеда». ***Проєктна діяльність*** *(орієнтовні теми)*: «Історія розвитку й становлення велоспорту в Україні та своєму регіоні». «Різновиди велосипеда». «Назви та принцип дії основних вузлів велосипеда». ***Інтегровані завдання****(орієнтовні теми)****:*** «Роль фізичної культури для збереження здоров'я учнів». «Реалізація ключових компетентностей при вивченні модуля «Велоспорт». ***Участь у конкурсах і змаганнях*****:** участь учнів у конкурсах, фестивалях, флешмобах, у багатоступеневих змаганнях для ЗЗСО.
Виконує: - перешикування з колони по одному в колону по чотири; - рух уперед із кроку на місці; - ходьбу по діагоналі, «протиходом» і «змійкою»;	*Стройові вправи;* *ходьба;*	**Практичне виконання:** Перешикування з колони по одному в колону по чотири дробленням і зведенням, із колони по два, чотири розведенням і злиттям; рух уперед із кроку на місці.

- різновиди ходьби, бігу та стрибків: - на місці та в русі, без предмета, з предметами (м'ячами, гімнастичними палицями, обручами, скакалками), у парах; - біг 30-60 м *(2х30 м , 1х60 м)*; - біг зі зміною швидкості та напрямку за сигналом; - різновиди стрибків: - потрійний стрибок у довжину з місця *(5 підходів)*; - стрибки на скакалці *(3х30 с., 2х1 хв.);* - «Човниковий» біг 4×9 м *(2 підходи);* - рухливі ігри, естафети; - згинання і розгинання рук в упорі лежачи *(4х8-10 р.)*; - підтягування у висі *(хлопці 2х3-5р.)* та висі лежачи *(дівчата 2х3-5р.);* - присідання *(3х15-20 р.);* - піднімання тулуба з положення лежачи *(4х10-12р.);* - вправи з предметами збільшеної ваги в парах *(м'ячі метболу);* - планка (4х30 с); - вправа «Супермен» *(3-5с по 5-6 повторень);* - вистрибування з присіду вгору *(3х15-20 р.)*; - стрибки з місця в довжину *(3 спроби);* - стрибки стоячи боком через гімнастичну лаву *(15 р. на час, 3 спроби);* - вправи з широкою амплітудою рухів руками і ногами; - махові рухи; - активні та пасивні нахили; - вправи на розтягування;	*загальнорозвивальні вправи;* *біг;* *вправи для розвитку швидкості;* *спритності;* *швидкісно-силових якостей;* *сили;* *гнучкості;* *витривалості.*	Загальнорозвивальні вправи на місці та в русі, з предметами й без предметів, у парах. Різновиди бігу, прискорення на 10 м із різних вихідних положень, біг зі зміною швидкості та напрямку за сигналом. Різновиди стрибків: потрійний стрибок у довжину з місця, стрибки на скакалці, «Човниковий» біг 4×9 м; рухливі ігри, естафети. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи. Підтягування у висі (хлопці) та висі лежачи (дівчата). Присідання. Вправи з предметами збільшеної ваги в парах, планка. Вправа «Супермен». Вистрибування з присіду вгору. Стрибки з місця в довжину, стрибки стоячи боком через гімнастичну лаву. Вправи з широкою амплітудою рухів руками і ногами; махові рухи; активні та пасивні нахили; вправи на розтягування.

- рівномірний біг від 400 до 800 м		Рівномірний біг від 400 до 800 м.
Демонструє: - початок руху з місця; своєчасне гальмування; - зупинку в чітко окресленій точці; - правильну посадку велосипедиста; - фігурну їзду на велосипеді; - проходження перешкод; - їзду з однією рукою; - перетинання перешкод на трасі; - їзду, стоячи на педалях, зі зміщенням тіла вперед, назад, праворуч, ліворуч; - екстрене гальмування. **Вибирає** точку, у якій буде входити в поворот, траєкторію входу та виходу з повороту. **Дотримується** дистанції під час їзди в колоні по одному та інтервалу під час їзди парами, групами. **Виконує** повільну їзду на велосипеді (вправа на рівновагу), перемикання швидкостей, сигнали, що подає велосипедист, здійснюючи маневри поворотів праворуч, ліворуч і зупинки. К**ерує** велосипедом однією рукою.	Посадка велосипедиста. Гальмування. Початок руху. Зупинка.	**Практичне виконання:** Посадка велосипедиста на місці (сідаючи на сідло, педалі ставлять у нижнє положення горизонтально дорожньому покриттю, нога в коліні повинна бути повністю випрямлена). Здійснення гальмування, тримаючи велосипед із лівого боку та натискуючи пальцями кисті гальмівну ручку переднього, заднього й одночасно обох ґальм. Гальмування під час руху кроком і легким бігом за звуковим чи зоровим сигналом. Тримання велосипеда з лівого боку, затискуючи обидві ручки ґальм пальцями кисті. Нахилити велосипед у свій бік, сісти на велосипед, закидаючи праву ногу над сідлом, без зорового контролю. Знайти педаль носком стопи та поставити її зверху попереду на педаль, одночасно відпустити ґальма й натиснути ногою на педаль, почати повільно рух. Рух на велосипеді,з одночасним ґальмуванням обома ґальмами до повної зупинки, виставляючи ногу на покриття; іншою ногою без зорового контролю знайти педаль носком стопи та поставити її зверху попереду (для початку наступного руху).
Володіє рівновагою на велосипеді. **Бачить** взаємозв'язок між фізичною підготовкою та покращенням власної функціональної готовності й особистих результатів;вплив занять велоспортом на особистісний та професійний розвиток людини.	Їзда в положенні «стоячи», зміщення тіла на велосипеді в різних напрямках.	**Практичне виконання:** Повільний рух по прямій (педалі поставити паралельно покриттю та встати ногами на педалях над сідлом). Рух із місця по прямій, стоячи на педалях, ноги на педалях паралельно покриттю, змістити центр

Володіє велосипедом і тримає рівновагу, володіє технікою педалювання на велосипеді. **Уміє** долати труднощі в досягненні особистісно значущої мети. **Уміє** долати горизонтальні перешкоди:*повороти, розвороти.*	Проходження перешкод.	ваги тіла вперед, назад, при цьому випрямляючи руки. Рух із місця по прямій, стоячи на педалях, одна нога пряма, інша зігнута в коліні, нахил велосипеда в бік зігнутої ноги, одночасно змістити центр ваги тіла в протилежний бік (проїзд елементу «колія»).
	Екстрене гальмування.	Рух по прямій, одночасно ґальмуючи обома ґальмами до повної зупинки, зміщення центру ваги тіла назад, виставляючи ногу на покриття; іншою ногою знайти педаль носком стопи без зорового контролю та поставити її зверху попереду (для початку наступного руху).
	Подолання горизонтальних перешкод. *Повороти, розвороти.*	Рух із місця по прямій на малій швидкості; заздалегідь визначити точки, у яких буде входження в поворот, і траєкторію руху, зміщення центру ваги тіла назад, поворот руля в потрібний бік, продовжити рух.
	Їзда на велосипеді та тримання рівноваги.	Рух із місця по прямій зі швидкістю, що менша за швидкість пішохода, не змінюючи траєкторію руху.
	Вправи на рівновагу з використанням велосипеда. *Повільна їзда.*	Рух із місця по прямій на малій швидкості, по черзі на 5-15 с відриваючи руки від руля.
	Керування велосипедом однією рукою.	Рух із місця по прямій, перед поворотом ліворуч виставити горизонтально дорожньому покриттю ліву руку або праву руку, зігнуту в лікті вгору. Перед поворотом праворуч виставити горизонтально дорожньому покриттю праву руку

		або ліву руку, зігнуту в лікті вгору. Перед зупинкою підняти ліву руку догори.
	Сигнали, що подають велосипедисти під час руху. Повороти ліворуч, праворуч,зупинка.	Бесіда з практичною діяльністю: «Сигнали, що подають велосипедисти під час руху». Перед подачею сигналу повернути голову назад ліворуч і впевнитись у можливості виконання маневру;переконавшись, що дорога вільна, показати напрямок подальшого руху.
	Їзда в колоні по одному, парами, групами.	Виконання руху з місця по прямій та по великому колу, дотримуючись безпечної дистанції в колоні – відстань дорівнює діаметру колеса, у парі – відстань дорівнює довжині 10-15 см між ліктями партнерів. Робота в парах:на місці зі зміною, учень/учениця піднімає заднє колесо велосипеда, інший/а стоїть на місці праворуч від велосипеда, обертає лівою рукою педалі по напрямку руху та одночасно натискає на задній перемикач швидкостей на кермі(імітують зміну швидкості руху, перемикаючи з маленької на велику шестерню).
	Перемикання швидкостей заднім і переднім перемикачем.	Робота в парах: зі зміною учень/учениця піднімає заднє колесо велосипеда, інший/а стоїть на місці ліворуч від велосипеда, обертає правою рукою педалі по напрямку руху та одночасно натискає на передній перемикач швидкостей на кермі, імітуючи зміну швидкості руху(імітують зміну швидкості руху,перемикаючи з маленької на велику шестерню).

	Їзда по перехресній місцевості. Фігурна їзда на велосипеді: «змійка», «вісімка», «лабіринт», «коридор», «коло», «стоп лінія». Проходження перешкод на велосипеді.	**Співвідношення шестерень:** - велике співвідношення шестерень: попереду велика шестірня, позаду мала (потрібно докласти багато зусиль для початку руху, це співвідношення шестерень необхідне для подолання спусків); - середнє співвідношення шестерень: попереду середня шестірня, позаду середня (потрібно докласти середніх зусиль для початку руху, це співвідношення шестерень необхідне для руху по прямій); - мале співвідношення шестерень: попереду мала шестірня, позаду велика (потрібно докласти мало зусиль для початку руху, це співвідношення шестерень необхідне для подолання підйомів). Фігурна їзда: - їзда на велосипеді («змійка»); - їзда на велосипеді («вісімка»); - їзда на велосипеді («лабіринт»); - їзда на велосипеді («коридор»); - їзда на велосипеді («коло»); - їзда на велосипеді («стоп лінія»). Рух із місця на велосипеді, з доланням «смуги перешкод» («змійка», «вісімка», «лабіринт», «коридор», «коло», «стоп лінія»).

6 клас

Теоретичні відмінності		
Очікувані результати навчання	**Пропонований зміст навчального предмета**	**Види навчальної діяльності учнів**
Учень/учениця **Знає:** історію розвитку велоспорту в Україні, кращих спортсменів України з різних видів велоспорту; Правила дорожнього руху для велосипедистів. **Називає:** основні правила безпеки під час користування велосипедом, правила дорожнього руху для велосипедистів. **Усвідомлює:** особливості раціону спортсмена; історію розвитку велоспорту в Україні; вплив занять велоспортом на особистісний та професійний розвиток людини. **Наводить приклади** меню, що забезпечує раціональне харчування спортсменів; **Свідомо ставиться** до власного здоров'я та здоров'я інших. **Виконує** основні правила безпеки під час їзди на велосипеді. **Бачить** взаємозв'язок між фізичною підготовкою та покращенням власної функціональної готовності й особистих результатів. **Визначається** з поштовховою ногою.	Історія розвитку велоспорту в Україні. Зустріч із видатними спортсменами. Правила дорожнього руху для велосипедистів. Правила безпеки життєдіяльності під час їзди на велосипеді. Повторення вивченого в 5 класі. Раціональне харчування спортсменів.	***Практичне виконання:*** Перевірка технічного стану велосипеда: перевірка роботи гальм, тиску в шинах коліс, надійності кріплення коліс. Їзда та вдосконалення техніки володіння велосипедом. Прискорення та гальмування. Тримання рівноваги на велотренажері. ***Пошукові завдання****:* самостійний пошук інформації (історичних фактів, цікавих прикладів, про виникнення, історію розвитку та вплив велоспорту на організм людини; опис техніки й особливостей суддівства перегонів у велоспорті тощо). ***Обговорення та дискусії*** *(орієнтовні теми):* «Значення води для організму людини». «Їжа корисна та смачна». «Важливе значення систематичних занять фізичною культурою та велоспортом для покращення власної функціональної готовності й особистих спортивних результатів». «Безпека та дисципліна – запорука спортивного успіху». ***Вікторина:*** «Визнач на помилку та виконай правильно». ***Проєктна діяльність:*** «Велоспорт – олімпійський

		вид спорту». ***Участь у конкурсах і змаганнях*:**участь учнів у конкурсах, фестивалях, флешмобах, у багатоступеневих змаганнях для ЗЗСО.
Виконує: - перешикування з колони по одному в колону по чотири; - рух уперед із кроку на місці; - різновиди ходьби, бігу та стрибків: - на місці та в русі, без предмета, з предметами *(м'ячами, гімнастичними палицями, обручами, скакалками),* у парах; - біг 30-60 м *(2х30 м, 1х60 м)*; - прискорення до 10 м із різних вихідних положень; - різновиди стрибків: - потрійний стрибок у довжину з місця *(5 підходів)*; - стрибки на скакалці *(3х30 с, 2х1 хв.);* - стрибки через гумову стрічку *(двома ногами, стегно та гомілка паралельно, висота від підлоги до стрічки 30 см (5х10-15 р.);* - «Човниковий» біг 4×9 м *(2 підходи);* - рухливі ігри, естафети; - згинання і розгинання рук в упорі лежачи *(4х10-12 р.)*; - підтягування у висі *(хлопці - 2х5-7р.)* та у висі лежачи *(дівчата 2х5-7р.);* - присідання *(5х15-20 р.);* - присідання на перекладині гімнастичної стінки *(5х15-20 р.);* - піднімання тулуба з положення лежачи *(5х10-12р.);*	*Стройові вправи;ходьба,біг.* *Загальнорозвивальні вправи.,* *Вправи для розвитку швидкості, спритності,* *швидкісно-силових якостей,* *сили;*	***Практичне виконання:*** Перешикування з колони по одному в колону по чотири дробленням і зведенням, із колони по два, чотири розведенням і злиттям; рух уперед із кроку на місці. Загальнорозвивальні вправи на місці та в русі, з предметами та без предметів, у парах. Різновиди бігу: - прискорення на 10 м із різних вихідних положень; - біг зі зміною швидкості та напрямку за сигналом. Різновиди стрибків: - потрійний стрибок у довжину з місця; - стрибки на скакалці; - «Човниковий» біг 4×9 м; - рухливі ігри та естафети. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи. Підтягування у висі (хлопці) та висі лежачи (дівчата). Присідання.

- вправи з предметами збільшеної ваги у парах *(м'ячі метболу);* - планка *(4х45с);* - вправа «Супермен»*(3-5 с по 5-6 повторень);* - вистрибування з присіду вгору *(3х15-20 р.)*; - стрибки з місця в довжину *(3 спроби);* - стрибки стоячи через гімнастичну лаву *(15 р. на час, 3 спроби);* - вправи з широкою амплітудою рухів руками і ногами; - махові рухи; - активні та пасивні нахили; - вправи на розтягування; - рівномірний біг від 400 до 800 м.	*гнучкості;* *витривалості.*	Вправи з предметами збільшеної ваги у парах. Планка. Вправа«Супермен». Вистрибування з присіду вгору. Стрибки з місця в довжину. Стрибки стоячи боком через гімнастичну лаву. Вправи з широкою амплітудою рухів руками і ногами; махові рухи; активні та пасивні нахили; вправи на розтягування. Рівномірний біг від 400 до 800 м.
Виконує: - екстрене гальмування; - посадку велосипедиста; - педалювання на велосипеді; - їзду на велотренажері; - утримання рівноваги при прискоренні на велотренажері; - фігурну їзду на велосипеді; - проходження перешкод; - їзду з однією рукою; - проходження різких поворотів, - перетинання перешкод; - їзду, стоячи на педалях, зі зміщенням тіла вперед, назад, праворуч, ліворуч;	Повторення вивченого в 5 класі: Екстрене гальмування. Їзда в положенні «стоячи», зміщення тіла на велосипеді в різних напрямках. Повороти.	**Практичне виконання:** Рух по прямій, одночасно ґальмувати обома ґальмами до повної зупинки, зміщення центру ваги тіла назад, виставити ногу на покриття, іншою ногою без зорового контролю знайти педаль носком стопи та поставити зверху попереду (для початку наступного руху). Повільний рух по прямій (педалі поставити паралельно покриттю та встати ногами на педалях над сідлом). Рух із місця по прямій, стоячи на педалях, ноги на педалях паралельно покриттю, зміщення центру ваги тіла вперед, назад, при цьому випрямляючи руки. Рух із місця по прямій на малій швидкості; заздалегідь визначити точки, у яких буде

	Керування однією рукою.	входження в поворот, і траєкторію руху; змістити центр ваги тіла назад, повернути руль у потрібний бік, продовжити рух. Рух із місця по прямій на малій швидкості, по черзі на 5-15 с відриваючи руки від руля.
- вправу на рівновагу «Сюрпляс»; - правильний вибір точки, у якій буде входити в поворот, траєкторії входу та виходу з повороту.	Вправа на рівновагу «Сюрпляс».	Вправа на рівновагу «Сюрпляс». Стояння на місці без опори: поставити ноги на педаль паралельно покриттю та повернути руль у бік ноги, що знаходиться попереду, одночасно виконуючи натискання ґальм і натискуючи на педаль, тримати рівновагу, центр ваги тіла знаходиться посередині велосипеда.
Уміє: долати перешкоди та труднощі в досягненні особистісно значущої мети. **Володіє:** - велосипедом і тримає рівновагу; - технікою педалювання на велосипеді та велотренажері.	Подолання горизонтальних і вертикальних перешкод. Їзда вгору.	Подолання спусків, підйомів: - заздалегідь перед підйомом поступово перемикнути на мале співвідношення передачі, перенести центр ваги тіла вперед для досягнення збалансованого положення на педалях (рухатися вгору);
Здійснює: - їзду вгору; - їзду зі спусків; - удосконалення техніки володіння велосипедом; - прискорення та гальмування; - формування життєво необхідних умінь та навичок.	Їзда зі спусків. Їзда вгору в положенні «стоячи» над сідлом.	- заздалегідь перед спуском поступово перемикнути на велике співвідношення передачі, перенести центр ваги тіла назад для досягнення збалансованого положення на педалях, здійснити плавне ґальмування одночасно обома ґальмами (рухатися зі спуску). Рух по прямій та під'їжджаючи до підйому: заздалегідь поступово перемикнути передачу на мале співвідношення, зігнути руки в ліктях і нахилити центр ваги тіла вперед для досягнення збалансованого положення на педалях, рухатися

		вгору, не сідаючи в сідло, натискаючи на педалі стоячи.
	Їзда на велосипеді та велотренажері. Їзда та вдосконалення техніки володіння велосипедом. Їзда по перехресній місцевості.	Їзда на велосипеді, перемикання швидкостей відповідно до руху по рельєфу місцевості. Рух із місця на велосипеді з подолання «смуги перешкод»(«змійка», «вісімка», «лабіринт», «коридор», «коло», «стоп лінія», «гойдалка», «s-подібна дорога», «поперечина», «купина», «хвиля».

Методичні рекомендації
щодо викладання варіативного модуля «Велоспорт» модельної навчальної програми «Фізична культура»

(укладачі: Авдєєв О.Б., Коломоєць Г.А., Волкова І.В.)

Зміст

1. Вступна частина.
2. Історія розвитку велосипеда. Види велоспорту, моделі велосипедів і розміри коліс велосипедів. Будова велосипеда гірського. Правила безпечної поведінки під час їзди на велосипеді.
3. Спортивна форма для занять велоспортом. Одягання велошолома. Посадка велосипедиста. Вправи гальмування. Початок руху. Зупинка.
4. Їзда в положенні «стоячи». Їзда в положенні «стоячи», зміщення тіла на велосипеді в різних напрямках.
5. Екстрене гальмування.
6. Подолання горизонтальних перешкод, повороти, розвороти.
7. Вправи на рівновагу з використанням велосипеда, повільна їзда. Їзда з однією рукою.
8. Їзда з однією рукою, сигнали, що подає велосипедист, здійснюючи маневри поворотів праворуч, ліворуч і зупинки.
9. Дотримання дистанції під час їзди в колоні по одному на велосипеді.
10. Дистанція під час їзди в колоні по одному та інтервал під час їзди парами, групами.
11. Перемикання швидкостей заднім перемикачем. Перемикання швидкостей переднім перемикачем. Співвідношення шестерень.
12. Проходження перешкод. Фігурна їзда на велосипеді: «змійка», «вісімка», «лабіринт», «коридор», «коло», «стоп лінія».
13. Їзда вгору. Їзда зі спусків.
14. Їзда вгору в положенні «стоячи» над сідлом.
15. Вправа на рівновагу «Сюрпляс».
16. Фігурна їзда на велосипеді по перехресній місцевості та проходження смуги перешкод.
17. Необхідне обладнання для вивчення модуля «Велоспорт».

1. Вступна частина

Варіативний модуль «Велоспорт» є складовою частиною модельної навчальної програми «Фізична культура» для 5–6 класів закладів загальної середньої освіти.

Мета варіативного модуля «Велоспорт» – опанування учнями правил безпечного керування велосипедом відповідно до рельєфу місцевості. Головним очікуваним результатом є сформованість в учнів навичок безпечної поведінки під час їзди на велосипеді, а також інших ключових і предметних компетентностей.

Основна мета модуля реалізовується комплексом таких навчальних, оздоровчих і виховних завдань:

- розширення рухового досвіду, удосконалення навичок життєво необхідних рухових дій, використання їх у повсякденній та ігровій діяльності;
- розширення функціональних можливостей організму дитини через цілеспрямований розвиток основних фізичних якостей і природних здібностей засобами велоспорту;
- формування ціннісних орієнтацій щодо використання фізичних вправ із велосипедом як одного з чинників здорового способу життя;
- формування практичних навичок для самостійних занять фізичними вправами та проведення активного рухового відпочинку.

Завдання:

- залучення до занять фізичними вправами з велосипедом дітей шкільного віку, розвиток їх культури рухів;
- формування технічної й тактичної майстерності учнів шляхом вивчення варіативного модуля «Велоспорт»;
- забезпечення спеціальної фізичної та вольової підготовленості дітей, що є фундаментом фізичної підготовки та мотивації до занять велосипедним спортом.

Провідними структурними одиницями варіативного модуля «Велоспорт» є: очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів; зміст навчального матеріалу; види навчальної діяльності; орієнтовні навчальні нормативи і вимоги та перелік обладнання, необхідний для занять велоспортом.

2. Історія розвитку велосипеда. Види велоспорту, моделі велосипедів і розміри коліс велосипедів. Будова велосипеда гірського. Правила безпечної поведінки під час їзди на велосипеді

2.1. Історія розвитку велосипеда

Велосипедний спорт – це переміщення по землі з використанням транспортних засобів (а саме велосипедів), що рухаються за допомогою м'язової сили людини.

Велосипедний спорт – це вдосконалення:

- рухового досвіду, навичок життєво необхідних рухових дій, використання їх у повсякденній та ігровій діяльності;
- розширення функціональних можливостей організму дитини через цілеспрямований розвиток основних фізичних якостей і природних здібностей засобами велоспорту: витривалість, силу, спритність, швидкість, гнучкість;
- формування ціннісних орієнтацій щодо використання фізичних вправ з велосипедом як одного з чинників здорового способу життя;
- формування практичних навичок для самостійних занять фізичними вправами та проведення активного рухового відпочинку.

Історія велосипедного спорту виникла порівняно недавно, наприкінці XIX століття, на відміну від інших Олімпійських видів, відомих тисячоліттями. Перед тим як ознайомитися з історією розвитку велосипедного спорту, його зародженням і входженням до складу Олімпійських ігор, варто згадати про виникнення самого велосипеда.

Людині давно спало на думку, що пересуватися на колесах можна за допомогою власної м'язової сили. Одночасно в багатьох країнах (наприклад, Англії, Франції, Німеччині) стали з'являтися візки, коляски на двох, трьох, чотирьох колесах, які рухалися за допомогою власного зусилля.

Засновником першої велосипедної машини вважають лісничого Карла фон Драйса з Мангейма (Німеччина). У 1814 році Карл створив велосипед на двох колесах. Виготовив його з дерева. Ведуче колесо могло їхати в будь-який бік. Пересуваючись на такому велосипеді, людині треба було подібно до їзди на лижах самостійно відштовхуватися ногами.

У 1817 році винахід Драйса було запатентовано в Німеччині як перший велосипед у світі. Уже в Америці та Західній Європі велосипед продовжували вдосконалювати. Шатуни встановлювали на переднє колесо. Завдяки такому вдосконаленню велосипед став швидше пересуватися, але значно збільшилася тряска. Англійці прозвали такий велосипед «костотрясом».

Офіційною датою початку участі велосипеда в змаганнях вважається 31 травня 1868 року. Цього дня в одному з парків передмістя Парижа Сен-Клу стартували перші у світі велосипедні перегони на 2 000 метрів.

Історія велоспорту в Олімпійській програмі

Змагання з велоспорту вперше з'явилися на літніх Олімпійських іграх 1896 року в Афінах і з того часу включалися до програми кожних наступних Ігор. У цьому виді спорту розігрується 18 комплектів нагород.

Змагання з велоспорту відбуваються в чотирьох дисциплінах. Перегони на велотреку були включені до програми літніх Олімпійських ігор 1896 року в Афінах і змагання з них проводилися на всіх наступних Олімпійських іграх, крім літніх Олімпійських ігор 1912 року в Стокгольмі. Спочатку змагання були чоловічими, але на літніх Олімпійських іграх 1988 року в Сеулі були введені жіночі дисципліни.

Шосейні перегони також проводилися з перших Олімпійських ігор і на всіх наступних, лише в 1900 – 1908 роках не проводилися змагання. Жіночі дисципліни були введені на літніх Олімпійських іграх 1984 року в Лос-Анджелесі.

Маунтенбайк і BMX були вперше включені до програми Олімпійських ігор на літніх Олімпійських іграх 1996 року в Атланті та 2008 в Пекіні відповідно. В обох дисциплінах чоловічі й жіночі змагання почали проводитись одночасно.

2.2. Види велоспорту, моделі велосипедів і розміри коліс велосипедів

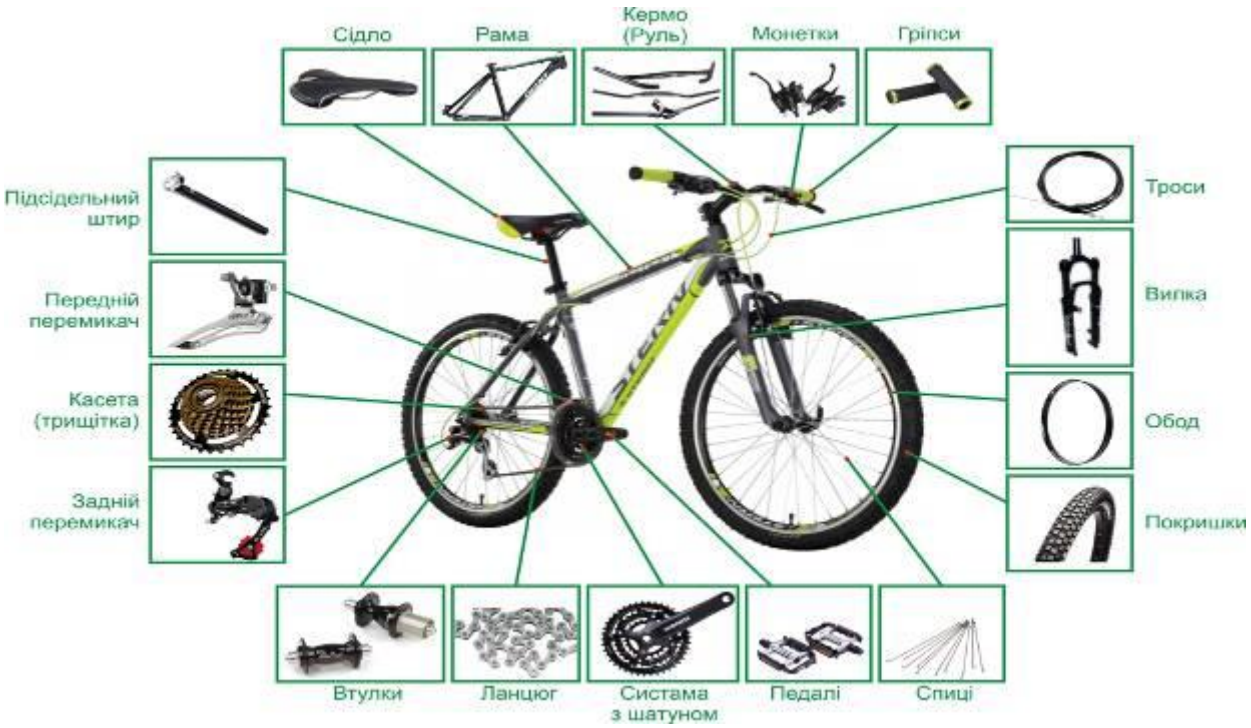
Шосейний велоспорт (колеса 28 дюймів)

Трековий велоспорт (колеса 28 дюймів)

Гірський велоспорт MTB (колеса 26-27,5- 29 дюймів)

Гонки BMX (колеса 20 дюймів)

2.3. Будова велосипеда гірського



Велосипед і його обладнання

У сучасному велоспорті більше використовують алюмінієві та карбонові рами, у які встановлюють підшипники в кермові та кареточні вузли. Потім установлюють навісне обладнання: сідло (підсідельний штир), кермо (монетки, гріпси, троси), вилку, систему з шатунами (педалі), передній перемикач, задній перемикач, ланцюг, переднє колесо (втулка, спиці, обід, покришка), заднє колесо (втулка з трищіткою, спиці, обід, покришка). Усе, велосипед готовий до занять!!!

2.4. Правила безпечної поведінки під час їзди на велосипеді

Для підвищення безпеки велосипед повинен бути оснащений:

- гальмами передніми та задніми (за виключенням велосипедів із фіксованою передачею, де гальмування відбувається за рахунок зворотного ходу педалей: обираючи такий тип велосипеда, ви значно знижуєте рівень безпеки під час їзди);
- дзвінком або сигналом;
- засобами освітлення (для їзди вночі);
- задньою мигалкою чи відбивачем червоного кольору, а також жовтими відбивачами на педалях, якщо дозволяє конструкція.

Інструктаж щодо правил безпечної поведінки під час їзди на велосипеді, а саме:

- не чіпати інвентар без дозволу;
- перевіряти технічний стан велосипеда: роботи гальм, тиску в шинах коліс, надійності кріплення коліс;
- положення рук на рулі під час руху має бути таким: великі пальці кисті охоплюють ручки руля знизу, вказівні пальці лежать на ручках гальмування, інші пальці охоплюють ручки руля зверху;
- під час руху голова повинна бути піднята й дивитися якнайдалі вперед;
- забороняється перевозити пасажирів на велосипеді;
- учні повинні кататись у безпечних для цього місцях (стадіони, майданчики, парки);
- забороняється їздити, не тримаючись за кермо, знімати ноги з педалей та використання навушників;
- треба бути зосередженими, а найголовніше, слідкувати за своїм самопочуттям;
- обов’язкова зручна спортивна форма.

Порушення правил техніки безпеки тягнуть за собою негативні наслідки

-

Дорожні знаки

3. Спортивна форма для занять велоспортом. Одягання велошолома. Посадка велосипедиста. Вправи гальмування. Початок руху. Зупинка

3.1. Спортивна форма для занять велоспортом

Спортивна форма для занять велосипедним спортом відповідає таким вимогам, яких необхідно дотримуватись усім початківцям. Так, для початківця на заняттях головним і найбільш значимим є шолом, потім спортивна форма. Спортивну форму для занять велоспортом називають ще велосипедна форма.

Велосипедна форма – це спеціальний одяг, який робить тривалі поїздки на велосипеді комфортнішими.

До основи велосипедної форми входять:

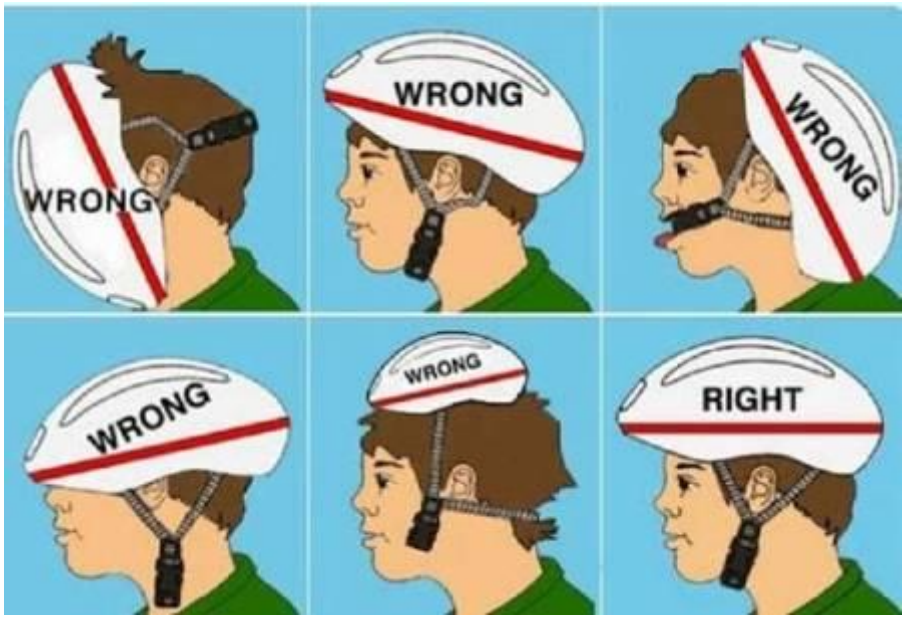
- велошолом,
- велошорти,
- велофутболка,
- велоперчатки.
- велотуфлі.

Велошолом

Дискусій щодо цього предмета захисту є багато, але одне беззаперечно – він має бути в кожного велосипедиста (особливо в дітей).

При виборі шолому основну увагу зосередьте на таке:

- щоб він був Вашого розміру й добре «сидів» на голові;
- щоб ремені застібалися надійно;
- щоб шолом був комфортним і легким.



Спочатку шолом буде заважати, та це від незвички, що на голові у Вас шматок пластика, яким би зручним він не був. Але це почуття пройде тим швидше, чим правильніше та якісніше шолом буде підібраний.

Велошорти мають усередині памперс, який виконує дві найважливіші функції: вбирає зайву вологу, тобто піт, чим забезпечує захист від натирань ніжних ділянок, також амортизація, пом'якшує удари на нерівностях дороги. Велошорти бувають різної довжини, відповідно, підходять для різної погоди, що дозволяє кататись на велосипеді протягом усього року. Є чоловічі та жіночі велошорти, їх різниця у формі памперса. Обмінюватися шортами не бажано, бо це особиста гігієна. Велошорти мають щільно прилягати до тіла й відповідно під час їзди не спадати. Для цього є шорти з лямками, частіше такі зустрічаються тільки в чоловічому варіанті, але жіночі теж можна знайти. Лямки притримують шорти, при цьому у вас завжди закритий поперек і резинка ніде нічого не здавлює.

Велофутболка від звичайної бавовняної футболки відрізняється складом – поліестер, тобто синтетика, яка відмінно відводить вологу у вигляді поту від тіла, а потім швидко сохне, що ідеально в умовах постійної напруги та коротких зупинок на велосипеді. Також у велофутболках є свої зручні кишені на спині на попереку, які використовуються для тримання при собі спортивного харчування або інших потрібних спортсмену речей.

.

Велоперчатки: це захист рук від механічних пошкоджень шкіри рук при поїздках, а також під час падінь. Відводять вологу та сприяють кращій фіксації долоні на кермі. Вони бувають з пальцями й без. Основна їх різниця в температурі на вулиці, але навіть у спекотну погоду велосипедисти їздять у лісі в рукавичках із пальцями, щоб уберегти руки від гілок і пошкоджень від падінь, які в лісі на швидкості бувають хоч і м'якішими, але й частішими.

Велотуфлі: це спеціальне взуття, з яким їзда на велосипеді стане швидшою, а педалювання ефективнішим через зусилля, які ви будете прикладати усі 360 градусів обороту педалі. Тобто на звичайних педалях, які в народі називають «топталки», ви крутите педалі лише за рахунок чотириголового м'яза стегна, натискаючи на педаль, а на контактних педалях ви маєте можливість докладати зусиль по всьому колу. В обороті контактної педалі бере участь більша кількість м'язів, за рахунок чого вони менше втомлюються, і з часом додаєте до свого показника середню швидкість поїздки.

3.2. Одягання велошолома

Одягання велошолома: здійснюється на відстані двох пальців, горизонтально розміщених над надбрівними дугами, щільна фіксація защіпки без перешкоди глибокому вдиху; довге волосся в дівчат повинно бути зібране.

3.3. Посадка велосипедиста

Регулювання висоти сидіння: учень/учениця сідає на сідло велосипеда на місці, педалі ставить у ніжне положення горизонтально дорожньому покриттю, при цьому положенні нога в коліні повинна бути повністю випрямлена.

правильно **неправильно**

3.4. Вправа: гальмування

Гальмування здійснюється натисканням указівним і великим пальцями кисті на гальмівну ручку, інші пальці охоплюють ручки руля зверху.

Натискання здійснюється одночасно двох гальм, переднього і заднього: спочатку учень/учениця стоїть із лівого або правого боку від велосипеда (як зручніше), виконує пробне гальмування на місці, натискуючи ручку переднього, заднього та одночасно обох ґальм;

Гальмування виконується під час руху шагом або легким бігом, за звуковим чи зоровим сигналом.

Очікувані результати: контроль за правильністю положення рук на рулі та натискання на гальмівну ручку.

3.5. Вправа: початок руху

Учень/учениця стоїть із лівого або правого боку від велосипеда, затискає обидві ручки ґальм, нахиляє у свій бік велосипед, сідає на велосипед, закидаючи праву ногу або ліву над сідлом, без зорового контролю знаходить педаль носком стопи та ставить зверху попереду. Ставить ногу на педаль, одночасно відпускає ґальма та натискає ногою на педаль, починає повільний рух.

Очікувані результати: голова піднята, дивиться якнайдалі вперед; починає рух і тримає рівновагу на велосипеді.

3.6. Вправа: зупинка

Учень/учениця здійснює повільний рух. Одночасно ґальмує обома ґальмами до повної зупинки, виставляє ногу на покриття, іншою ногою без зорового контролю знаходить педаль носком стопи та ставить зверху попереду (для початку наступного руху).

Очікувані результати: учень/учениця виконує рух, вчасно гальмує та виставляє ногу на покриття, іншою ногою без зорового контролю знаходить педаль носком стопи та ставить зверху попереду (для початку наступного руху).

4. Їзда на велосипеді в положенні «стоячи». Їзда на велосипеді в положенні «стоячи» зі зміщенням тіла в різних напрямках

4.1. Їзда в положенні «стоячи»

Учень/учениця здійснює повільний рух по прямій, у русі педалі ставить паралельно дорожньому покриттю, одна нога спереду, друга позаду та встає на ноги над сідлом. При цьому тримає рівновагу в русі, стоячи ногами на педалях.

Очікувані результати: учень/учениця уміє починати рух, виконує їзду по прямій, тримає рівновагу в русі, стоячи ногами на педалях.

4.2. Їзда в положенні «стоячи», зміщення тіла на велосипеді в різних напрямках

Учень/учениця здійснює повільний рух, тримає рівновагу в русі, стоячи ногами на педалях, і встає над сідлом; положення педалей паралельно дорожньому покриттю, одна нога спереду, друга позаду, тіло зміщує вперед до руля або назад, ближче до сідла, випрямляючи при цьому руки.

Очікувані результати: учень/учениця уміє починати рух, виконуючи їзду по прямій, тримає рівновагу в русі, стоячи ногами на педалях, і зміщує тіло вперед до руля або назад, ближче до сідла, випрямляючи при цьому руки.

5. Екстрене гальмування

Учень/учениця рухається по прямій, одночасно ґальмує обома ґальмами до повної зупинки, зміщує центр ваги тіла назад, при цьому тримає рівновагу та не допускає блокування переднього чи заднього колеса; виставляє ногу на дорожнє покриття, іншою ногою без зорового контролю знаходить носком стопи педаль і ставить зверху попереду (для початку наступного руху).

Очікувані результати: учень/учениця уміє починати рух, виконує їзду по прямій, здійснює екстрене гальмування, при цьому тримає рівновагу та не допускає блокування переднього чи заднього колеса; виставляє ногу на дорожнє покриття, іншою ногою без зорового контролю знаходить носком стопи педаль і ставить зверху попереду (для початку наступного руху).

6. Подолання горизонтальних перешкод, повороти, розвороти

6. 1. Подолання горизонтальних перешкод, повороти, розвороти

Учень/учениця рухається по прямій на малій швидкості та заздалегідь визначає точку, у якій буде входити в поворот, і обирає траєкторію руху; зміщує центр ваги тіла назад, повертає кермо в потрібний бік, при цьому: у який бік повернуто кермо, ту педаль і ставимо у верхнє положення під час проходження поворотів. Після цього продовжує рух по прямій.

Очікувані результати: учень/учениця уміє починати рух, виконує їзду по прямій, входить у поворот, зміщуючи центр ваги тіла назад; повертає кермо в потрібний бік, при цьому в який бік повертає кермо, ту педаль і ставить у верхнє положення під час повороту; чітко контролює положення педалі та керма при повороті, продовжує далі рух по прямій.

7. Вправи на рівновагу з використанням велосипеда, повільна їзда. Їзда з однією рукою

7.1. Вправи на рівновагу з використанням велосипеда, повільна їзда

Учень/учениця здійснює початок руху, тримає рівновагу в русі; виконує їзду по прямій зі швидкістю, що менша за швидкість пішохода, не змінюючи траєкторію руху.

Очікувані результати: учень/учениця уміє починати рух, виконує їзду по прямій, тримає рівновагу в русі; виконує їзду по прямій зі швидкістю, що менша за швидкість пішохода, не змінюючи траєкторію руху.

7.2. Їзда з однією рукою

Учень/учениця рухається по прямій на малій швидкості, відриваючи по черзі кожну руку від руля на 5-15 с.

.

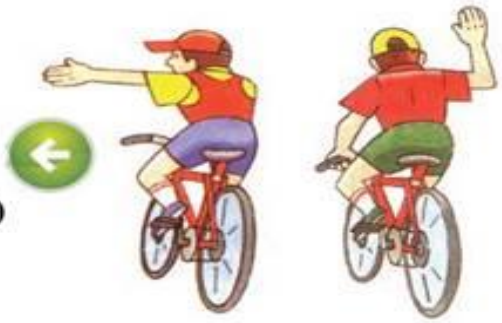
Очікувані результати: учень/учениця уміє починати рух, виконує їзду по прямій, тримає рівновагу в русі, тримаючись однією рукою за руль.

8. Їзда з однією рукою. Сигнали, що подає велосипедист, здійснюючи маневри поворотів праворуч, ліворуч і зупинки

Учень/учениця рухається по прямій перед подачею сигналу, повертає голову назад ліворуч і переконується в можливості виконання маневру. Якщо дорога вільна, показує напрямок подальшого руху:

- перед поворотом ліворуч виставляє горизонтально дорожньому покриттю ліву руку або праву руку, зігнуту в лікті під прямим кутом угору;
- перед поворотом праворуч виставляє горизонтально дорожньому покриттю праву руку або ліву руку, зігнуту в лікті під прямим кутом угору;
- перед зупинкою піднімає ліву руку догори.

Поворот праворуч (витягнута в сторону права рука або витягнута й зігнута в лікті ліва рука)



Об'їзд перешкоди ліворуч, поворот ліворуч, початок руху велосипедиста (витягнута в сторону ліва рука або витягнута й зігнута в лікті права рука)

Зупинка (піднята вгору права чи ліва рука)

На дорозі велосипедисту заборонено повороти ліворуч і розвороти. Якщо треба повернути ліворуч або розвернутися, велосипедист повинен доїхати до пішохідного переходу або перехрестя, зійти з транспортного засобу й перевести велосипед на другий бік дороги.

Очікувані результати: учень/учениця уміє починати рух, виконує їзду по прямій, тримає рівновагу в русі, тримаючись однією рукою за руль; виконує сигнали поворотів ліворуч, праворуч при об'їзді фішок або сигнал стоп при зупинці.

9. Дотримання дистанції під час їзди в колоні по одному на велосипеді

Учень/учениця починає повільно рух один за одним/одна за одною колоною, дистанція не менше ніж діаметр колеса, але може бути й такою, щоб при зупинці того, хто рухається попереду, задній зміг обминути, не застосовуючи екстрене гальмування. Їзда повинна бути прямолінійною.

Очікувані результати: учень/учениця уміє починати рух, виконує їзду по прямій, тримає рівновагу в русі. Виконує рух повільно, один за одним колонною, тримає дистанцію в русі не менше ніж діаметр колеса, та не наїжджає на заднє колесо того, хто їде попереду.

10. Дистанція під час їзди в колоні по одному та інтервал під час їзди парами, групами

Учень/учениця починає повільно рух один за одним/одна за одною в колоні, дистанція не менше ніж діаметр колеса, але може бути такою, щоб під час зупинки того, хто рухається попереду, задній зміг обминути, не застосовуючи екстрене гальмування. Рух здійснюється повільно парами в колоні, дотримуючись дистанції між парами. Інтервал між парою дорівнює довжині 10-15 см між ліктями партнерів. Їзда повинна бути прямолінійною.

Очікувані результати: учень/учениця уміє починати рух, виконує повільну їзду по прямій, один за одним/одна за одною в колоні, дотримується дистанції не менше ніж діаметр колеса, не наїжджає на заднє колесо попереднього велосипедиста; здійснює повільно рух парами в колоні, дотримуючись дистанції між парами; дотримується інтервалу в русі між парою не менше ніж довжина 10-15 см між ліктями партнерів; здійснює прямолінійну їзду.

11. Перемикання швидкостей заднім перемикачем. Перемикання швидкостей переднім перемикачем. Співвідношення шестерень

11.1. Перемикання швидкостей заднім перемикачем

Здійснюється робота в парах зі зміною: один учень/учениця піднімає заднє колесо велосипеда, інший/інша, стоячи на місці праворуч від велосипеда, обертає лівою рукою педаль у напрямку руху й одночасно натискає рукою на задній перемикач швидкостей, розташований на кермі з правої сторони, імітуючи зміну швидкості руху на місці. Виконує перемикання швидкостей, яке має співпадати з індикатором заднього перемикача на кермі та шестерні на задньому колесі. Перемикання здійснюється поступово, по одній передачі шестерні на задньому колесі з меншої на велику й у зворотному порядку .

Очікувані результати: учні вміють працювати в парах зі зміною: один учень/одна учениця піднімає заднє колесо велосипеда, інший/інша, стоячи на місці праворуч від велосипеда, обертає лівою рукою педалі з шатуном у напрямку руху й одночасно натискає рукою на задній перемикач швидкостей, розташований на кермі з правої сторони, імітуючи зміну швидкості руху на місці; виконує перемикання швидкостей, яке має співпадати з індикатором заднього перемикача на кермі та шестерні на задньому колесі, здійснює це поступово, по одній передачі шестерні на задньому колесі з меншої на велику й у зворотному порядку.

11.2. Перемикання швидкостей переднім перемикачем

Здійснюється робота в парах зі зміною: один учень/учениця піднімає заднє колесо велосипеда, інший/інша, стоячи на місці ліворуч від велосипеда, обертає правою рукою педаль із шатуном у напрямку руху й одночасно натискає лівою рукою на передній перемикач швидкостей, розташований на кермі з лівої сторони, імітуючи зміну швидкості руху на місці; виконує перемикання швидкостей, яке має співпадати з індикатором переднього перемикача на кермі та шестерні на системі з шатуном; здійснює це поступово, по одній передачі шестерні, на передніх шатунах, із меншої на велику й у зворотному порядку.

Очікувані результати: учень/учениця уміють працювати в парах зі зміною: один/одна учень/учениця піднімає заднє колесо велосипеда, інший/інша, стоячи на місці ліворуч від велосипеда, обертає правою рукою педалі з шатуном у напрямку руху й одночасно натискає лівою рукою на передній перемикач швидкостей, розташований на кермі з лівої сторони, імітуючи зміну швидкості руху на місці; виконує перемикання швидкостей, яке має співпадати з індикатором переднього перемикача на кермі та шестерні на системі з шатуном; перемикання здійснює поступово, по одній передачі шестерні, на передніх шатунах, із меншої на велику й у зворотному порядку.

11.3. Співвідношення шестерень

- Велике співвідношення шестерень: попереду велика шестерня, а позаду – мала (потрібно докласти багато зусиль для початку руху, це співвідношення шестерень необхідне для подолання спусків);
- середнє співвідношення шестерень: попереду середня шестерня і позаду середня (потрібні середні зусилля для початку руху, це співвідношення шестерень необхідне для руху по прямій);
- мале співвідношення шестерень: попереду мала шестерня, а позаду велика (достатньо докласти мало зусиль для початку руху, це співвідношення шестерень необхідне для подолання підйомів).

12. Проходження перешкод. Фігурна їзда на велосипеді: «змійка», «вісімка», «лабіринт», «коридор», «коло», «стоп лінія»

12.1. Елемент «змійка»: учень/учениця починає рух із місця, рухаючись по прямій, виконує їзду «змійкою». Проїжджає між кеглями або фішками, які розташовані на одній лінії на відстані 1,5 м одна від одної. Вправа виконується при їзді на велосипеді, сидячи в сідлі або стоячи ногами на педалях (одна нога пряма, інша зігнута в коліні).

Очікувані результати: учень/учениця уміє починати рух, виконує їзду по прямій, тримає рівновагу в русі, стоячи на педалях, одна нога пряма, інша зігнута в коліні, або сидячи в сідлі, виконує проходження перешкод, їзду «змійкою», при цьому не зачіпляючи фішки педалями велосипеда.

12.2. Елемент «вісімка»: учень/ учениця починає рух із місця, рухаючись по прямій, виконує їзду **«**вісімкою**»**. Проїжджаючи між кеглями або фішками, які розташовані на «вісімці», та заїжджаючи в середину «вісімки» з одного боку, об'їжджаючи в середині одне коло, потім друге, і виїжджає з іншого боку. Радіус кожного кола повинен бути 1,5 м, між кеглями на в'їзді та виїзді 1 м.

Очікувані результати: учень/учениця уміє починати рух, виконує їзду по прямій, заїжджає в коло **«**вісімки**»;** проїжджає між кеглями або фішками, які розташовані на «вісімці», об'їжджаючи в середині одне коло, потім друге, та виїжджає з іншого боку, при цьому не зачіпляючи фішки педалями велосипеда й не наїжджаючи на лінії кола.

12.3. Елемент «лабіринт»: учень/ учениця починає рух із місця, рухаючись по прямій, виконує їзду, елемент **«**лабіринт**».** Проїжджає між рейками, які виставлені під кутом 90 градусів. Рейки повинні бути довжиною 1.5 м, а відстань між рейками 1 м. Вправа виконується при повільній їзді.

Очікувані результати: учень/учениця уміє починати рух, виконує їзду по прямій, заїжджає в **«**лабіринт» і проїжджає між рейками, не наїжджаючи на них, тримає рівновагу в русі.

12.4. Елемент «коридор»: учень/ учениця починає рух із місця, рухаючись по прямій, виконує їзду через елемент **«**коридор**».** Елемент «коридор» формується за допомогою тренувальних фішок або конусів, які розставлені по прямій із відстанню 50 см одна від одної, відстань між прямими 30 см. Їзда виконується стоячи на педалях, одна нога пряма, інша зігнута

в коліні, нахиляючи велосипед у бік зігнутої ноги, одночасно зміщує центр ваги тіла в протилежний бік, проїжджає увесь елемент.

Очікувані результати: учень/учениця уміє починати рух, виконує їзду по прямій, заїжджає в елемент «коридор», тримає рівновагу та проїжджає увесь елемент, не торкаючись педалями велосипеда фішок.

12.5. Елемент «коло»: учень/ учениця починає рух із місця, виконує їзду по прямій, заїжджає в елемент «коло»; не наїжджаючи колесами на лінії чи фішки кола, здійснює пересування по колу за часовою стрілкою або проти часової стрілки та виїжджає з нього. Коло, намальоване на ґрунті чи асфальті, радіус кола повинен бути 1,5 м, ширина виїзду 1 м.

Очікувані результати: учень/учениця уміє починати рух, виконує їзду по прямій заїжджає в елемент «коло» не наїжджаючи колесами на лінії чи фішки кола здійснює пересування по колу, по часовій або проти часовій стрілці, та виїжджає з нього.

12.6. Елемент «стоп лінія»: учень/учениця починає рух із місця, виконує їзду по прямій, заїжджає в елемент «стоп лінія» та закінчує рух із попередньою демонстрацією; робить чітке ґальмування дотиком переднього колеса до планки й виставленням лівої чи правої ноги, за вибором учня/учениці, у квадрат.

Елемент «стоп лінія» формується з планки, яка розташована на двох підставках заввишки 30-40 см, і двох квадратів, намальованих перед планкою.

Очікувані результати: учень/учениця уміє починати рух, виконує їзду по прямій, заїжджає в елемент «стоп лінія» та закінчує рух із попередньою демонстрацією; робить чітке ґальмування дотиком переднього колеса до планки та виставляє ліву чи праву ногу, за вибором учня/учениці, у квадрат.

13. Їзда вгору. Їзда зі спусків

13.1. Їзда вгору

Учень/учениця починає рух із місця; рухаючись по прямій та під'їжджаючи до підйому, заздалегідь поступово перемикає на мале співвідношення передачу, згинає руки в ліктях і нахиляє тулуб уперед до керма, здійснює рух угору, сидячи в сідлі. У разі зупинки натискає одночасно обидва ґальма та виставляє ногу, яка ближча до дорожнього покриття, ближче до переднього колеса.

Очікувані результати: учень/учениця уміє починати рух; рухаючись по прямій та під'їжджаючи до підйому, виконує заздалегідь поступово перемикання швидкості на мале співвідношення передачі, згинає руки в ліктях і нахиляє тулуб уперед, здійснює рух угору. Під час зупинки натискає одночасно обидва ґальма та виставляє ближчу до дорожнього покриття ногу ближче до переднього колеса.

13.2. Їзда зі спусків

Учень/учениця починає рух із місця; рухаючись по прямій та під'їжджаючи до спуску, заздалегідь поступово перемикає швидкість на велике співвідношення передачі, переносить центр ваги тіла назад, ближче до заднього колеса, для досягнення збалансованого положення на педалях; міцно тримається за кермо, натискає вказівним великим пальцем кисті на гальмівну ручку, інші пальці охоплюють ручки керма зверху; здійснює плавне ґальмування одночасно обома ґальмами для дотримання безпечної швидкості при їзді зі спуску.

Очікувані результати: учень/учениця уміє починати рух; рухаючись по прямій та під'їжджаючи до спуску, виконує заздалегідь поступово перемикання на велике співвідношення передач; переносить центр ваги тіла назад для досягнення збалансованого положення на педалях; здійснює плавне гальмування одночасно обома гальмами для дотримання безпечної швидкості при їзді зі спуску; тримає рівновагу та дотримується прямолінійності руху.

14. Їзда вгору в положенні «стоячи» над сідлом

Учень/учениця починає рух із місця; рухаючись по прямій та під'їжджаючи до підйому, заздалегідь поступово перемикає швидкість на мале співвідношення передачі, згинає руки в ліктях і нахиляє центр ваги тіла вперед, ближче до керма, для досягнення збалансованого положення на педалях; устає на ноги на педалі над сідлом і рухається вгору, натискаючи ногами на педалі, не сідаючи в сідло, не допускає проковзування заднього колеса.

Очікувані результати: учень/учениця уміє починати рух; рухаючись по прямій та під'їжджаючи до підйому, виконує заздалегідь поступово перемикання швидкості на мале співвідношення передачі; згинає руки в ліктях і нахиляє центр ваги тіла вперед, ближче до керма, для досягнення збалансованого положення на педалях; рухається вгору, натискаючи на педалі, стоячи, не сідаючи в сідло; при цьому тримає рівновагу та не допускає проковзування заднього колеса.

15. Вправа на рівновагу «Сюрпляс»

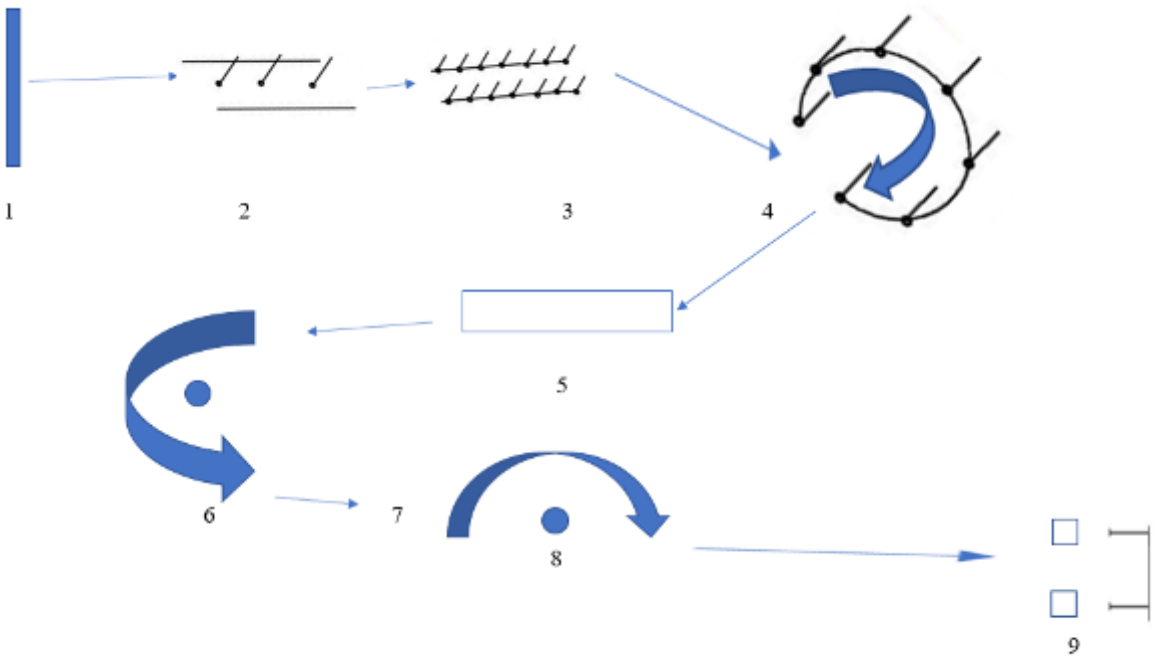
Учень/учениця стоїть на місці; сидячи на велосипеді, ставить педалі паралельно покриттю та повертає руль у бік педалі, що знаходиться попереду, одночасно виконуючи натискання ґальм, і ставить обидві ноги, натискуючи на педалі, тримає рівновагу на велосипеді на місці без опори, центр ваги тіла знаходиться посередині велосипеда.

Очікувані результати: учень/учениця уміє стояти на місці; сидячи на велосипеді, ставить педалі паралельно покриттю та повертає руль у бік педалі, що знаходиться попереду, одночасно виконуючи натискання ґальм, і ставить обидві ноги, натискуючи на педалі; тримає рівновагу на велосипеді на місці без опори, центр ваги тіла знаходиться посередині велосипеда.

Виконує вправу та тримає рівновагу більше 30 секунд.

16. Фігурна їзда на велосипеді по перехресній місцевості та проходження смуги перешкод

Пропонована схема й опис елементів смуги перешкод



1. *Початок руху з місця.*
2. *Проїзд елементу «змійка», не торкаючись фішок (конусів). Елемент «змійка» формується за допомогою тренувальних фішок або конусів, які розставлені по прямій із відстанню 1,5 м одна від одної.*
3. *Проїзд елементу «колія», їзда стоячи на педалях,не торкаючись фішок (конусів). Елемент «колія» формується за допомогою тренувальних фішок або конусів, які розставлені по прямій із відстанню 50 см одна від одної, відстань між прямими 30см.*

4. *Проїзд елементу «коло» в середині кола, не наїжджаючи колесами на лінії чи фішки кола. Коло, намальоване на ґрунті чи асфальті, має радіус 1,5 м.*
5. *Проїзд дошкою 20 см×300 см×3 см обома колесами.*
6. *Об'їзд фішки з попередньою демонстрацією лівого повороту.*
7. *Їзда по прямій 10 м-15 м, стоячи на педалях зі зміщенням тіла вперед, назад, праворуч, ліворуч.*
8. *Об'їзд фішки з попередньою демонстрацією правого повороту.*
9. *Елемент «фініш» формується з планки, яка розташована на двох підставках заввишки 30-40 см, і двох квадратів, намальованих перед планкою. Закінчення руху з попередньою демонстрацією, чітке гальмування дотиком переднього колеса до планки та виставлення ноги у квадрат за вибором учня/учениці.*

Очікувані результати: учень/учениця уміє починати рух; виконує пересування, змінюючи напрямок і траєкторію руху, не зачіпаючи фішки та конуси. Виконує пересування, не наїжджаючи колесами на лінії чи фішки кола, здійснює пересування по колу за часовою стрілкою або проти часової стрілки. Здійснює проїзд через дошку обома колесами. Виконує їзду по прямій, входить у поворот, зміщуючи центр ваги тіла назад, повертає кермо в потрібний бік, при цьому в який бік повертає кермо, ту педаль і ставить у верхнє положення при повороті. Чітко контролює положення педалі та керма при повороті, продовжує рух по прямій. Виконує їзду по прямій, стоячи ногами на педалях, тримає рівновагу в русі, стоячи на педалях зі зміщенням тіла вперед, назад, праворуч, ліворуч. Виконує їзду по прямій, заїжджає в елемент «стоп лінія» та закінчує рух із попередньою демонстрацією; робить чітке ґальмування дотиком переднього колеса до планки та виставляє на покриття ліву чи праву ногу, за вибором учня/учениці.

17. Необхідне обладнання для вивчення варіативного модуля «Велоспорт»

№з/п	Обладнання	Кількість
1.	Велосипед	15-30 шт.
2.	Велошолом	15-30 шт.
3.	Майданчик зі смугою перешкод	1шт.
4.	Тренувальні фішки або конуси	20-30 шт.
5.	М'яч гімнастичний діаметром 65 см або 85 см	3-5 шт.
6.	Дошка 20 см×300 см×3 см	1 шт.
7.	Елемент «Хвиля»	1 шт.
8.	Елемент «Купина»	5-7 шт.
9.	Вертикальні перешкоди: колода діаметром 5-7 см, закріплена у ґрунті.	1 шт.
10.	Планка, довжина 100 см, 130 см	1 шт.
11.	Підставки, висота 30 см	2 шт.
12.	Підставки, висота 130-150 см	2 шт.
13.	Турнік	1
14.	М'ячі баскетбольні	5
15.	Гімнастична стінка	4
16.	Лава-тренажер для преса	5
17.	М'ячі метбольні (1-2 кг)	15
18.	Скакалка	30

19.	Секундомір	2
20.	Велоперчатки	15-30 пар
21.	Насос автомобільний	2
22.	Медична аптечка	2
23.	Набір велосипедного інструменту	1 комплект

Інтернет-сервіси для додаткового опрацювання з метою поглиблення обізнаності щодо викладання варіативного модуля «Велоспорт» модельної навчальної програми «Фізична культура» для 5-6 класів закладів загальної середньої освіти

https://velosport.org.ua/
http://zakinppo.org.ua/kabineti/kabinet-vihovnoi-roboti/fizichna-kultura/701-hudozhnja-ne-tilki-gimnastika-a-j-velosport
https://www.youtube.com/watch?v=-Ed2UuiqfcQ
https://strela-coach.ru/9-sovetov-nachinayushhim-velosipedistam/
https://www.facebook.com/ucfukraine/
https://www.youtube.com/watch?v=7MIYo-yX-5w
https://www.youtube.com/watch?v=76ZIeeLHwfc
https://ukrhealth.net/velosport-dlya-pochatkivciv/
https://velojournal.net/12-sovetov-dlya-nachinayuschikh-velosipedistov
https://www.ua-football.com/sport-i-zdorovie/siz-news/1611764666-zanyatiya-sportom-populyarnye-vidy-velosporta.html
https://naurok.com.ua/vpravi-dlya-rozvitku-fizichnih-yakostey-za-metodom-kolovogo-trenuvannya-85005.html
https://www.google.com/search?q=%D0%B3%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BC%D1%83%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8F+%D0%BD%D0%B0+%D0%B2%D0%B5%D0%BB%D0%BE%D1%81%D0%B8%D0%BF%D0%B5%D0%B4%D1%96&tbm=isch&ved=2ahUKEwjnjObHrtL3AhVGsyoKHa2GAAMQ2-cCegQIABAA&oq=%D0%B3%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BC%D1%83%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8F+%D0%BD%D0%B0+%D0%B2%D0%B5%D0%BB%D0%BE%D1%81%D0%B8%D0%BF%D0%B5%D0%B4%D1%96&gs_lcp=CgNpbWcQAzoHCCMQ7wMQJzoLCAAQgAQQsQMQgwE6BAgAEAM6CAgAEIAEELEDOgUIABCABDoECAAQQzoICAAQsQMQgwE6BggAEAUQHjoECAAQHjoECAAQGFCJGlj_eWDSfmgAcAB4AIAB5wGIAacfkgEGMC4yMi40mAEAoAEBqgELZ3dzLXdpei1pbWfAAQE&sclient=img&ei=ngF5YufFMcbmqgGtjYIY&bih=657&biw=1366
https://www.google.com/search?q=%D0%BF%D0%BE%D1%87%D0%B0%D1%82%D0%BE%D0%BA+%D1%80%D1%83%D1%85%D1%83+%D0%BD%D0%B0+%D0%B2%D0%B5%D0%BB%D0%BE%D1%81%D0%B8%D0%BF%D0%B5%D0%B4%D1%96&tbm=isch&ved=2ahUKEwjS6Lfrr9L3AhUWuSoKHatbBSEQ2cCegQIABAA&oq=%D0%BF%D0%BE%D1%87%D0%B0%D1%82%D0%BE%D0%BA+%D1%80%D1%83%D1%85%D1%83+%D0%BD%D0%B0+%D0%B2%D0%B5%D0%BB%D0%BE%D1%81%D0%B8%D0%BF%D0%B5%D0%B4%D1%96&gs_lcp=CgNpbWcQAzoHCCMQ7wMQJzoLCAAQgAQQsQMQgwE6CAgAELEDEIMBOgUIABCABDoICAAQgAQQsQM6BAgAEAM6BggAEAgQHjoECAAQHjoECAAQGFCYJ1jonwFgiaQBaABwAHgAgAHZAogBuiOSAQgxLjE5LjYuMZgBAKABAaoBC2d3cy13aXotaW1nwAEB&sclient=img&ei=9QJ5YpKaPJbyqgGrt5WIAg&bih=657&biw=1366
https://www.youtube.com/watch?v=bA3ZogGFeyY

https://www.google.com/search?q=%D0%BF%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%BC%D0%B8%D0%BA%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8F+%D1%88%D0%B2%D0%B8%D0%B4%D0%BA%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%B9+%D0%BD%D0%B0+%D0%BC%D1%96%D1%81%D1%86%D1%96+%D0%BD%D0%B0+%D0%B2%D0%B5%D0%BB%D0%BE%D1%81%D0%B8%D0%BF%D0%B5%D0%B4%D1%96&tbm=isch&ved=2ahUKEwjx6be47NL3AhWqs4sKHarGDqcQ2cCegQIABAA&oq=%D0%BF%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%BC%D0%B8%D0%BA%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8F+%D1%88%D0%B2%D0%B8%D0%B4%D0%BA%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%B9+%D0%BD%D0%B0+%D0%BC%D1%96%D1%81%D1%86%D1%96+%D0%BD%D0%B0+%D0%B2%D0%B5%D0%BB%D0%BE%D1%81%D0%B8%D0%BF%D0%B5%D0%B4%D1%96&gs_lcp=CgNpbWcQAzoGCAAQBxAeOggIABAHEAUQHlDCDliFkgFgoZsBaABwAHgAgAH8AogBjS6SAQgwLjIyLjYuNJgBAKABAaoBC2d3cy13aXotaW1nwAEB&sclient=img&ei=gUJ5YrGlJKrnrgSqjbu4Cg&bih=600&biw=1366#imgrc=wIqneGZ9TDdMuM&imgdii=wHhszHR6XoSHSM
https://vcf.vn.ua/yak-samostijno-navchitisya-pravilno-katatisya-na-velosipedi/
https://www.youtube.com/watch?v=l2M5JDu2eZA
https://velostrana.livejournal.com/176240.html

Федерація велосипедистів Харківської області

Координати: м. Харків 61023 вул. Динамівська, 3.

Заярін Олександр Миколайович, **Президент Федерації велосипедистів Харківської області**

Авдєєв Олександр Борисович, **віцепрезидент Федерації велосипедистів Харківської області**

068-807-34-64

Учителеві на допомогу (додаткові матеріали)

1. Вплив велоспорту на здоров'я людини

Користь велосипеда для організму

Процеси реформи освітнього процесу спрямовані сьогодні на забезпечення умов для якісної освіти, інтелектуального, соціального, морального, фізичного розвитку та самореалізації кожної особистості як громадянина України, формування покоління, спроможного до толерантного сприйняття світу, безконфліктної життєдіяльності в ньому, здатного навчатися протягом життя, створювати й розвивати цінності громадянського суспільства.

Важливою ланкою в складному процесі виховання здорового громадянина України є освіта. Науковці в галузі вивчення питань здорового способу життя підкреслюють, що формування позитивної мотивації людини має бути спрямовано на ведення здорового способу життя, підвищення працездатності (розумової та фізичної), можливості збільшення навантаження за рахунок дотримання правильних режимів праці, відпочинку та харчування, а також використання оздоровчих сил природи (сонця, повітря та води) і засобів фізичної культури (основними з яких є фізичні вправи) для зміцнення здоров'я. Людині потрібні достатній рівень рухової активності, якісне харчування та повноцінний відпочинок для накопичення структурної енергії, необхідної для життєдіяльності.

Але в сучасному суспільстві вона випробовує на собі цілий комплекс несприятливих факторів: напруга, перевантаження, стреси, погані екологічні умови. Усе це й малорухливий спосіб життя негативно впливають на організм, порушуючи його нормальне функціонування та викликаючи розвиток різних захворювань. Саме тому так важливо застосовувати комплекс різноманітних засобів, що сприяють збереженню та зміцненню здоров'я організму. А з усім цим допоможе впоратися щоденне фізичне навантаження організму.

Одним із ефективних засобів, що виявляють сприятливий вплив на здоров'я організму, є велоспорт. Для такого навантаження відмінно підходить велосипед. У сучасному світі їзда на велосипеді здобуває все більшу популярність. Сьогодні все частіше зустрічаємо на вулицях міст і селищ дітей, підлітків і дорослих на велосипедах, навіть людей похилого віку.

Велосипед як корисний для здоров'я та екологічно чистий транспортний засіб

1. Коли дитина крутить педалі, одночасно працюють її нервова й кровоносна системи. При цьому зміцнюються судини та м'язи серця, підвищується загальна витривалість організму. Дитина починає краще почувати себе, менше втомлюватися.

2. При тривалих велосипедних поїздках ми змушуємо наші легені працювати на повну силу. Кров при цьому збагачується киснем, який

надходить до клітин головного мозку й інших життєво важливих органів. Кожен орган починає краще функціонувати, зокрема й головний мозок, прискорюється регенерація тканин.

3. Дитина стає більш витривалою, у неї напружуються основні групи м'язів – рук, ніг, спини. Починає поліпшуватися її координація.

4. Також позитивний вплив їзда на велосипеді має на зір. Під час їзди на велосипеді погляд фокусується на об'єктах, що перебувають на різній відстані від дитини. Завдяки цьому зміцнюються м'язи очей, відбувається профілактика захворювань зору.

5. Велоспорт зміцнює імунітет. Діти, які регулярно займаються їздою на велосипеді, рідше хворіють простудними захворюваннями.

6. Під час їзди на велосипеді тренується вестибулярний апарат, відповідальний за орієнтування та положення організму дитину в просторі.

7. Велосипедні прогулянки позитивно впливають на загальний емоційний стан людини, особливо дитини. Під час їзди відступають нав'язливі думки та проблеми, при цьому поліпшується настрій і загальне самопочуття, виникає величезний заряд бадьорості, що сприяє зміцненню нервової системи.

Наукові дослідження користі їзди на велосипеді для здоров'я

Учені різних країн називають безліч причин користі катання на велосипеді для здоров'я людини. Серед них найактуальнішими є поліпшення сну та процесу травлення, зниження стресу й зміцнення нервової, серцево-судинної системи, поліпшення кровообігу, роботи легенів і органів зору, зміцнення імунітету, зниження ваги, підвищення м'язового тонусу та витривалості.

На думку лікарів Університетської лікарні Біспеб'єрга в Копенгагені, інтенсивна їзда на велосипеді сприяє збільшенню тривалості життя майже на 5 років. До такого висновку прийшов професор Пітер Шнор, який проводив дослідження протягом 20 років. У цьому експерименті взяли участь 5000 чоловіків і жінок у віці 21-90 років. Двадцятирічне дослідження було присвячене впливу щоденних велосипедних прогулянок на тривалість життя людини.

Наступне, на чому позитивно позначається катання на велосипеді, – це, як не дивно, зір! Воно допомагає як при далекозорості й короткозорості, так і при катаракті, адже сприяє посиленню обміну речовин у тканинах ока. Катаючись на велосипеді, не напружуйте очі, а коли вам треба щось розгледіти, намагайтеся, навпаки, розслабити їх. Якщо очі втомилися, слід зробити зупинку й закрити їх долонями на кілька хвилин. Під час катання око постійно змінює фокусну відстань, що є чудовим тренуванням поперечних м'язів очей і допомагає відновити зір.

Дослідження, проведене в Університеті Пурдью в США показало, що регулярна їзда на велосипеді знижує ризик серцевих захворювань на 50 %. За даними British Health Foundation, можна було б уникнути близько 10 тисяч фатальних серцевих приступів щорічно, якби люди підтримували гарну фізичну

форму. Їзда на велосипеді всього 35 км у тиждень знижує ваш ризик серцевих захворювань більше ніж удвічі порівняно з тими, хто не займається.

Учені Стенфордського університету виявили, що регулярні заняття велосипедом захищають шкіру від шкідливого впливу ультрафіолетових променів і зменшують ознаки старіння. Циркуляція крові завдяки фізичній активності більш ефективно доставляє кисень і живильні речовини в клітини шкіри та вимиває шкідливі токсини. Вправи створюють усередині організму ідеальне середовище, оптимізують вироблення колагену, який запобігає появі зморшок і прискорює процеси загоєння. Однак, перед тим як виїжджати, потрібно не забувати наносити сонцезахисний крем.

Дослідження Університету Суррея показало, що їзда на велосипеді може сприяти в керуванні апетитом. Така зарядка допомагає приборкати бажання з'їдати більше їжі. Особи, які брати участь у дослідженні, мали однаковий сніданок, а потім розділилися на дві групи. Поки одні залишалися відпочивати, інші їздили на велосипеді. Було встановлено, що достатньо всього 60 хвилин їзди, щоб активувати гормони, які знижують голод і значно впливають на менше споживання їжі.

Зробимо висновок, що велосипед:

- найпростіший і доступний вид транспорту;
- не вимагає реєстрації або заправлення пальним;
- екологічно чистий транспортний засіб.

Заняття велосипедним спортом приносять користь нашому здоров'ю. Важко назвати абсолютно всі аспекти корисного впливу катання на велосипеді на здоров'я людини. Але якщо уважно розібратися в цьому процесі, то поступово можна дійти до висновку, що катання на велосипеді – це не тільки можливість милуватися природними пейзажами та дихати свіжим повітрям, але й сила, здатна змінити стан організму людини, а особливо дитини, до кращого.

Використані Інтернет-джерела:

https://24tv.ua/ru/poehali_ili_10_prichin_peresest_na_velosiped_n1315530
https://www.facebook.com/velolifekiev
https://greenpost.ua/news/8-prichin-chomu-varto-peresisti-na-velosiped-i44
https://ideas-center.com.ua/?p=33976
https://www.zdorovia.top/izda-na-velosupedi/

2. Загальні положення підготовки велосипедистів

На що звернути увагу в перші роки занять велоспортом? На думку фахівців, необхідна загальна фізична підготовка закладається саме в перші роки занять велоспортом.

Загальна фізична підготовка велосипедистів передбачає переважне використання загальнопідготовчих вправ: стройові вправи, шикування та перешикування, ходьбу, біг із зміною швидкості та напрямку руху, стройові вправи з велосипедом і на велосипеді.

Загальнорозвивальні вправи: без предметів і з предметами для рук, шиї, тулуба, ніг із різних вихідних положень, переважно на гнучкість, координацію, розслаблення; на розтягування та рухливість у гомілковостопних, колінних, кульшових і плечових суглобах; вправи, що імітують техніку педалювання.

Вправи з інших видів спорту

Елементи акробатики: перевороти уперед, назад, вбік; довгі перевороти з місця, з розбігу.

Легка атлетика: біг по пересіченій місцевості, біг із зміною швидкості; чергування ходьби та бігу на дистанції до 1000 м; стрибки в довжину, потрійний стрибок, стрибки у висоту.

Ковзанярський спорт: катання на простих і бігових ковзанах; ігри на льоду. Лижний спорт: ходьба на лижах різними методами або засобами; прогулянки та походи на лижах.

Плавання: для тих, хто не вміє плавати, – навчання плавання; опанування техніки плавання різними способами; плавання на дистанції до 1500 м; плавання під водою на довжину.

Спортивні ігри за спрощеними правилами (баскетбол, волейбол, футбол, хокей, ручний м'яч) та інші рухливі ігри й естафети на велосипедах.

Туризм, походи, прогулянки, екскурсії.

За визначенням фахівців, опанування технікою велоспорту, підвищення тренованості організму, досягнення спортивних результатів відбуваються за рахунок використання різноманітних фізичних вправ, спрямованих на розвиток фізичних якостей.

Нагадаємо:

Гнучкість – це здатність виконувати рухи з великою амплітудою.

Активна гнучкість – це здатність досягати великого розмаху рухів у певних з'єднаннях тіла за рахунок скорочення м'язових груп, що проходять через це з'єднання.

Пасивна гнучкість – це здатність досягати більшого розмаху рухів за рахунок власних додаткових зусиль або зусиль партнера. Гнучкість не залежить від довжини сегментів тіла й довжини тіла в цілому. Гнучкість негативно пов'язана із силою: односторонні заняття силовими вправами можуть призвести до обмеження рухливості в суглобах. Цей негативний вплив можна подолати, якщо раціонально поєднувати вправи для розвитку гнучкості та сили одночасно. З віком амплітуда суглобів неухильно скорочується. Зниження рухливості суглобів – це реакція на малорухливий спосіб життя. Якщо тренувати суглоби, вони залишаються рухомими в будь-якому віці.

Методи розвитку гнучкості:

- інтервальний;
- комбінований;
- метод багаторазових повторень;
- послідовний.

Засоби розвитку гнучкості:

- силові вправи;
- вправи на розслаблення м'язів, зв'язок, сухожиль;

- активні вправи;
- пасивні вправи.

Координація – це здатність людини раціонально узгоджувати рухи ланок тіла при виконанні конкретних рухових завдань. Координація характеризується здатністю людей керувати своїми рухами. Їх можна диференціювати на окремі групи:

- здатність оцінювати й регулювати просторові, просторово-часові, динамічні параметри рухів;
- здатність зберігати стійку рівновагу;
- здатність відчувати й засвоювати ритм;
- здатність довільно розслабляти м'язи;
- здатність об'єднувати рухи в рухові дії.
- координованість рухів (спритність).

Здатність до управління часовими, просторовими й силовими параметрами рухів обумовлюється точністю рухових відчуттів і сприйняттів, які часто доповнюються слуховими та зоровими.

Сила – здібність людини долати зовнішній опір або перешкоджати його дії за допомогою м'язових напружень. Сила м'язів безпосередньо залежить від їх розміру. Особлива група вправ, так звані силові вправи, спрямована на збільшення м'язової маси. Окрім цього, у тканинах посилюється кровообіг, процеси обміну речовин покращуються, запаси енергетичних речовин збільшуються.

Силові тренування можна проводити як на подолання власної ваги, так і використовуючи гантелі, гирі. У першу чергу, силові вправи мають бути спрямовані на розвиток загальної фізичної форми**.** Віджимання від підлоги, підтягування, присідання на двох і одній нозі, стрибки в довжину з місця, вистрибування з присіду вгору зміцнюють різні групи м'язів і допомагають зберегти й підтримувати фізичну форму в періоди, коли кататися на велосипеді неможливо, у зимовий період, наприклад, через погодні умови. У другу чергу, слід розвивати м'язи, безпосередньо задіяні в їзді на велосипеді, тобто м'язи ніг.

Під час уроків необхідно стежити за станом серцево-судинної системи, періодично вимірювати пульс, який має відновитися після 5 хвилин. При виконанні силових вправ зусилля чергуються з відпочинком.

До уваги! Не можна забувати про важливість розігрівання м'язів і розтяжки в підготовчій частині уроку .

Травмований м'яз може надовго вибити велосипедиста із сідла.

Витривалість є особливо важливою фізичною якістю для велосипедистів, що виражається в тривалій працездатності. Загальна витривалість є складовою частиною всебічного фізичного розвитку людини. Найкращий спосіб розвинути витривалість – це тривалі, з відносно невисокою інтенсивністю вправи в циклічних видах спорту (біг, ходьба на лижах, плавання та їзда на велосипеді).

Швидкість рухів – якість, що особливо необхідна велосипедистові. Залежить вона великою мірою від розвитку спортивної техніки, від еластичності м'язів і їх сили, від рухливості в суглобах і витривалості. Швидкість рухів підвищується від розвитку сили м'яза, оскільки треновані м'язи скорочуються швидше. Але вправи на розвиток швидкості відрізняються від силових вправ. Найголовніше під час проведення вправ на розвиток швидкості – підтримувати високу швидкість виконання вправи. Такі зусилля незабаром викликають втому, швидкість рухів знижується, а це означає, що виконання вправ не досягає ефективності.

Підтримувати м'язи еластичними допомагають вправи для розтяжки, що виконуються після вправ на розвиток сили або витривалості. Доцільні в цьому плані заняття йогою або вправи на гнучкість. Не обов'язково вивчати увесь комплекс, досить освоїти декілька поз, які допоможуть розслабити й розтягнути м'язи ніг, грудей і спини, рук і шиї. Крім того, уміння розслабляти м'яз також дуже важливе в тренуванні швидкості.

Спритність – це вміння чітко та швидко справлятися зі складними по координації завданнями, що несподівано виникли й вимагають негайного виконання. Багато в чому спритність визначається вродженими якостями, добре розвивається в дитячому віці в ігровій формі. Стати спритнішими допоможуть такі спортивні ігри, як волейбол, баскетбол, футбол, різні ігри на воді з м'ячем, рухливі ігри та естафети. Вправи на спритність вимагають не так відмінної фізичної форми, як уміння долати нервову напругу.

На що потрібно звертати увагу при <u>подальшій спортивній підготовці велосипедистів</u>? На думку фахівців, у подальшій спортивній підготовці слід звернути увагу на виконання фізичних вправ, що безпосередньо або побічно впливають на вдосконалення майстерності їзди на велосипеді. Умовно їх поділяють на чотири групи:

- загальнопідготовчі,
- допоміжні,
- спеціально-підготовчі,
- змагальні.

*До **загальнопідготовчих належать вправи***, що забезпечують всебічний фізичний та функціональний розвиток організму велосипедистів: загальнорозвивальні вправи, елементи гімнастики й акробатики, вправи на розвиток гнучкості, легкоатлетичні (біг, стрибки, метання), вправи зі штангою, рухливі та спортивні ігри, плавання, туризм.

Допоміжні вправи створюють фундамент спеціальної підготовленості на фоні вдосконалення функціональних систем організму велосипедистів, переважно серцево-судинної та дихальної. Це в перш за все циклічні види спорту (ходьба, біг, біг на ковзанах, ходьба на лижах, плавання, тощо).

Спеціально-підготовчі вправи посідають центральне місце в системі фізичної підготовки велосипедистів і охоплюють коло засобів, які включають елементи змагальної діяльності, а також дії, наближені до них: спеціальні

вправи, що розвивають м'язи, які беруть участь у їзді на велосипеді та педалюванні; вправи на велотренажерах; різноманітна їзда на велосипеді.

Змагальні вправи передбачають виконання комплексних рухових дій, що є предметом спортивної спеціалізації, відповідно до чинних правил змагань.

Засоби спортивного тренування розрізняють також за напрямами впливу: пов'язані з удосконаленням різних сторін підготовленості – технічної, тактичної, фізичної; спрямовані на розвинення різних рухових якостей, підвищення функціональних можливостей окремих органів і систем організму.

Методи фізичної підготовки – це способи роботи вчителя та учнів, за допомогою яких відбувається оволодіння знаннями, уміннями й навичками, а також розвиток потрібних якостей. Умовно їх поділяють на словесні, наочні, практичні. **До словесних методів** належать розповідь, пояснення, бесіди, лекції, аналіз і обговорення.

Наочні методи зумовлюють дієвість процесу підготовки. Це, насамперед, методично правильний показ окремих вправ і їх елементів, навчальні фільми, відеозаписи, макети треку для демонстрування тактичних схем.

Методи практичних вправ поділяються на такі: спрямовані переважно на засвоєння спортивної техніки; методи, які сприяють розвитку рухових якостей.

Види спортивної підготовки у велосипедному спорті є:

- фізична,
- технічна,
- тактична,
- психологічна,
- теоретична,
- інтегральна.

Фізичну підготовку поділяють на загальну фізичну підготовку (ЗФП), що спрямована на підвищення загальної працездатності, та спеціальну фізичну підготовку (СФП), скеровану на розвинення спеціальних фізичних якостей та координаційних здібностей.

Технічна підготовка має за мету навчання, закріплення та вдосконалення рухових дій велосипедистів, пов'язаних із технікою педалювання, посадкою, проходженням дистанції різних видів гонок.

Тактична підготовка включає: розробку та вивчення тактичних варіантів ведення боротьби на дистанції; навчання розподілу сил на змагальній дистанції; виявлення особливостей проходження змагальної дистанції суперниками; складання індивідуальної тактичної програми проходження дистанції в змаганнях сезону.

Психологічна підготовка поділяється на базову (психологічна освіта, навчання та розвиток), тренувальну (формування значущих мотивів і сумлінного ставлення до тренувальних завдань і навантажень) і змагальну (формування психологічного стану спортсмена, здатності до зосередження та здійснення максимально фізичних зусиль).

Теоретична підготовка – це формування у велосипедистів спеціальних знань, потрібних для успішної спортивної діяльності. Може здійснюватись як у процесі педагогічних занять, так і в спеціально відведений для цього час:

бесіди; перегляд відеозаписів виступу сильніших велосипедистів із подальшим їх аналізом; самостійна робота з літературою.

Інтегральна підготовка – процес, спрямований на об'єднання, координацію та реалізацію в умовах тренувальної та змагальної діяльності різних сторін підготовленості. Інтегральна підготовка сприяє придбанню змагального досвіду, підвищенню стійкості до змагального напруження, стабільності та надійності під час ведення боротьби на дистанції. Проводити її можна в процесі змагань і контрольних тренувань, згідно з індивідуальними планами підготовки спортсменів до відповідальних змагань.

Висновки

1. Загальна фізична підготовка початківців має на меті: зміцнити здоров'я дітей, урізноманітнити їх фізичні якості, усунути недоліки в рівні фізичного розвитку; ***навчити техніки фізичних і підготовчих вправ з обраного виду спорту;*** сприяти переходу до більш пізніх етапів тренування.

2. Основними фізичними якостями для велосипедиста є сила, витривалість, швидкість, координація, а також їхня взаємодія між собою. Для їх розвитку використовують штучні та природні умови навчання і тренування.

3. Історія велоспорту

Історія велосипедного спорту виникла порівняно недавно, наприкінці XIX століття, на відміну від інших Олімпійських видів, відомих тисячоліттями. Перед тим як познайомитися з історією розвитку велосипедного спорту, його зародженням і входженням до складу Олімпійських ігор, варто згадати про виникнення самого велосипеда.

У людини давно виникла думка, що пересуватися на колесах можна за допомогою власної м'язової сили. Одночасно в багатьох країнах (наприклад, Англії, Франції, Німеччині) почали з'являтися візки та коляски на двох, трьох, чотирьох колесах, які рухалися за допомогою власного зусилля.

Засновником першої велосипедної машини вважають лісничого Карла фон Драйса з Мангейма (Німеччина). У 1814 році Карл створив велосипед на двох колесах. Виготовив він його з дерева. Ведуче колесо могло їхати в будь-який бік. Пересуваючись на такому велосипеді, людині треба було, подібно до їзди на лижах, самостійно відштовхуватися ногами (рис. 1).

Рис. 1. Винахід Карла фон Драйса з Мангейма

У 1817 році винахід Драйса було запатентовано в Німеччині як перший велосипед у світі. А вже в Америці та Західній Європі велосипед продовжували вдосконалювати. Шатуни почали встановлювати на переднє колесо. Завдяки

такому вдосконаленню велосипед став швидше пересуватися, але значно збільшилася тряска. Англійці прозвали такий велосипед «костотрясом».

У 1839-1840 роках коваль Кіркпатрік Макміллан у маленькому селі на півдні Шотландії вдосконалив винахід Драйса, додавши педалі й сідло. Виходить, що Макміллан створив велосипед, схожий на сучасний. Педалі штовхали заднє колесо, з яким вони були з'єднані металевими стрижнями за допомогою шатунів. Переднє колесо поверталося кермом, велосипедист сидів між переднім і заднім колесом. Велосипед Макміллана випередив свій час і залишився маловідомим (рис. 2).

Рис. 2. Винахід Кіркпатріка Макміллана

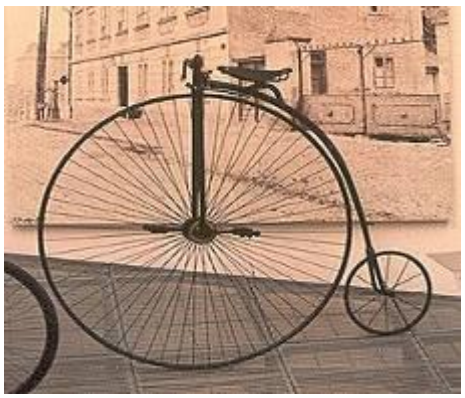
У тому ж році Чарльз Гуд'їр першим у світі винайшов гуму, розігрів суміш каучуку із сіркою. У 1845 році англієць Р.У. Томсон використовував винахід Гуд'їра й запатентував надувну шину. Це були перші у світі пневматичні шини – монтовані на обід тележного колеса шкіряні покришки, у які були вставлені надувні гумові трубки. Називалися ці шини «повітряними колесами Томсона». Однак великої популярності вони не отримали й незабаром були забуті (рис. 3).

Рис. 3. Чарльз Гуд'їр та щаслива випадковість

У 1862 році П'єр Лалман, 19-річний майстер із виготовлення дитячих колясок із Нансі (Франція), побачив «денді-хорз» і придумав доповнити його педалями на передньому колесі. Лалман нічого не знав про велосипед Макміллана, і на його машині педалі потрібно було крутити, а не штовхати. У 1863 році Лалман перебрався в Париж, де змайстрував перший велосипед, який нагадував сучасний (рис. 4).

Рис. 4. Винахід П'єра Лалмана

У 1864 році ліонські промисловці брати Олів'є оцінили потенціал машини Лалмана й у співпраці з каретним інженером П'єром Мішо почали масовий випуск «денді-Хорзів» із педалями. Мішо здогадався зробити раму велосипеда металевою. За деякими відомостями, саме Мішо придумав для цього пристрою назву «велосипед». Попрацювавши в братів короткий час, Лалман відправився в Америку, де в листопаді 1866 року запатентував свій винахід.



Із 70-х років XIX століття почала набувати популярності схема «пенні-фартинг». Назва описує відповідність коліс, бо монета пенні була набагато більше фартинга (рис. 5).

Рис. 5. Винахід Пенні Фартинга

Переднє колесо «пенні» в діаметрі було від 130 до 160 см. На втулці «пенні» – переднього колеса, були педалі, а сідло розміщувалося майже прямо зверху від них. Велика висота сидіння та центр ваги, зміщений до переднього колеса, робили такий велосипед досить небезпечним. Альтернативою їм були трьохколісні самокати. У 1867 році винахідник Каупер запропонував вдалу конструкцію металевого колеса зі спицями. У 1878 році англійський винахідник Лоусон увів у конструкцію велосипеда ланцюгову передачу.

Перший велосипед, схожий на сучасний, називався Rover – «Блукач». Він був зроблений у 1884 році англійським винахідником Джоном Кемпом Старлі та випускався з 1885 року. На відміну від велосипеда «пенні-фартинг», Ровер мав ланцюг на заднє колесо, однакові за розміром колеса, водій сидів між колесами (рис.6).

Рис.6. Джон Кемп Старлі

У 1888 році шотландець Джон Бойд Данлоп винайшов надувні шини з каучуку. Вони були технічно досконаліші, ніж запатентовані в 1845 році, і набули широкого поширення. Після цього велосипеди позбулися прізвиська «костотряс». Цей винахід зробив їзду на велосипедах набагато зручнішою, що сприяло їх популяризації. 1890-ті роки назвали золотим століттям велосипедів.

Рис. 7. Джон Бойд Данлоп

Хоча велосипеди 1890-х років багато в чому були схожі на сучасні, але оскільки вони зазвичай робилися з іржавіючої сталі (нержавіючу сталь варити ще не вміли) і не були пофарбовані, то вимагали трудомісткого догляду (очищення, змащування, промивання бензином) після кожної поїздки. Опис «звичайної чистки велосипеда» в книзі 1895 року має обсяг 4 сторінки.

У 1898 році були винайдені педальні гальма та механізм вільного ходу, що дозволяло не обертати педалі, коли велосипед котиться сам. У ті ж роки винайшли й ручні гальма, але широке застосування вони знайшли не відразу.

Перший складаний велосипед зроблено в 1878 році, а перший лежачий велосипед (іноді званий рікамбент, велосипед, на якому можна їздити в лежачому положенні) – у 1895 році (а в 1914 році почалося масове виробництво лежачих велосипедів фірмою «Пежо») (рис. 8).

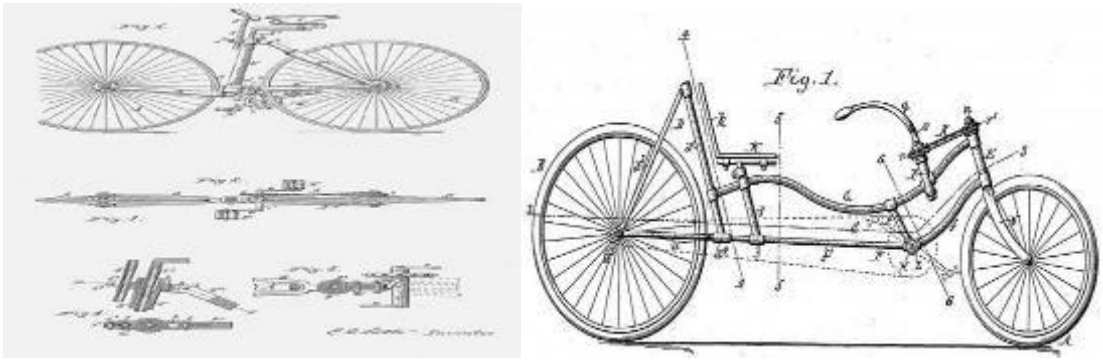


Рис. 8. Складний та лежачий велосипеди

До початку XX століття відносяться перші механізми перемикання швидкостей. Однак вони були недосконалими. Одним із перших способів перемикання швидкостей, застосовуваних на спортивних велосипедах, було устаткування заднього колеса двома зірочками – по одній з кожного боку. Для перемикання швидкості треба було зупинитися, зняти заднє колесо та перевернути його, знову зафіксувати й натягнути ланцюг. Планетарний механізм перемикання передач винайдено в 1903 році, а став популярним у 1930-ті роки. Перемикач швидкостей у тому вигляді, у якому він застосовується сьогодні на більшості велосипедів, винайшов у 1950 році відомий італійський велогонщик і виробник велосипедів Тулліо Кампаньоло (Tullio Campagnolo) (рис. 9).

Рис. 9. Tullio Campagnolo

Велосипеди продовжували вдосконалюватись і в другій половині XX століття. У 1974 році почалося масове виробництво велосипедів із титану, а в 1975 – з вуглепластику, із 2000 – з карбону. У 1983 році був винайдений велокомп'ютер. На початку 1990-х набули поширення системи індексного перемикання швидкостей (рис. 10).

Рис. 10. Велогонщик на титановому велосипеді

Офіційною датою початку участі велосипедів у змаганнях вважається 31 травня 1868 року. Цього дня в одному з парків передмістя Парижа Сен-Клу стартували перші у світі велосипедні перегони на 2000 метрів. У змаганні здобув перемогу англієць Дж. Мур. Наступного року він здобув тріумфальну перемогу в шосейних перегонах на 120 км, які проводилися на «костотрясах». Маршрут змагання розпочинався в Парижі, а закінчувався в Руані. Як кажуть очевидці, щоб пересуватися на такому транспорті, потрібно мати «силу слона і спритність мавпи». Переможець Мур закінчив проходження дистанції за 10 годин 45 хвилин.

Тобто він пройшов траєкторію зі швидкістю спортсмена – пішохода. Надалі швидкість велосипеда збільшилася до 30 км/година.

Поступово винахідники дійшли до того, що збільшили переднє колесо та зменшили заднє. Такі велосипеди прозвали павуками, хоча їздити подібним транспортом було небезпечно. Якщо велосипед необережно штовхали, він миттєво падав, а пасажир стрибав через кермо. Та навіть на такому високому велосипеді Томас Стівенс зумів здійснити навколосвітню подорож. Він рухався зі швидкістю 60 км на добу (рис. 11).

Рис. 11. Велосипед-«павук»

Як тільки з'явилися пневматичні шини, гонки на велосипедах стали проводитися не тільки на треках, де раніше каталися лише на моделях «павуки» та «кенгуру», а й дорогами. У 1891 році відбулися перші офіційні дорожні перегони Бордо – Париж. Відстань маршруту сягала 600 м.

1893 року відбувся перший чемпіонат світу для любителів велоспорту в Чикаго. З 1895 року організовувалися світові чемпіонати для професійних спринтерів. Кінець XIX століття відомий популярністю шестиденних змагань. У 1896 році в Америці організували першу таку гонку. Історія світових чемпіонатів із дорожнього шосе почалася з 1921 року на відстань 190 км для

любителів, а з 1927 року на 185 км для професійних спортсменів. 1958 року вперше пройшли перегони серед жінок. Найбільш незабутньою гонкою того часу вважається гонка для професійних велосипедистів навколо Франції під назвою Тур де Франс.

Перший раз змагання провели 1903 року на довжину маршруту 5 тис. км. Умови змагання змінювалися щороку.

Перші змагання з велосипедного спорту

Завдяки доступності, зручності та зростаючому інтересу до велосипеда в кінці 70-х років XIX століття в Європі повсюдно починається будівництво велотреків для проведення змагань. Гонщики розділилися на професіоналів, аматорів і незалежних, а гонки стали проводитись і на шосе, а не тільки на треку.

Офіційною датою початку проведення змагань із велосипедного спорту прийнято вважати 31 травня 1868 року, коли на алеях парку паризького передмістя Сен-Клу була організована гонка на 2000 м. Переможцем її став англієць Дж. Мур, який наступного року тріумфально фінішував у першій шосейній гонці на велосипеді Париж-Руан на 120 км. Переможець англієць Мур закінчив дистанцію за 10 годин 45 хв, тобто зі швидкістю спортсмена-пішохода. Перша велогонка дала поштовх розвитку велосипедного руху в Європі. Велосипедом почали захоплюватись і старі й малі, і чоловіки й жінки. У європейських країнах у 70-х роках XIX століття почали масово споруджувати бетонні велотреки. Особливо багато було побудовано їх у Франції, в Італії та в Англії.

У Чикаго в 1893 році був організований перший чемпіонат світу для спортсменів-аматорів на треку. Розігруються з 1895 року чемпіонати світу для професіоналів. Перша з найпопулярніших гонок кінця XIX століття – шестиденна на треку – була влаштована в 1896 році в США. Чемпіонати світу з шосейних гонок почали проводитися лише з 1921 року. Перший чемпіонат відбувся в Копенгагені, де чемпіоном у груповій гонці на 190 кілометрів став швед Гуннар Шельд. Спочатку в програмі ігор були лише змагання серед чоловіків. Жінки вперше були допущені до участі в шосейних гонках у 1984 році, а в гонках на треку в 1988 році. Знаменитий «Тур де Франс» протяжністю 5000 км уперше відбувся в 1903 році. Це змагання цікаве тим, що, незважаючи на складність дистанції, постійно змінюються його умови й етапи.

Завдяки тому, що велосипедний спорт так міцно прив’язав до себе величезну кількість людей з моменту своєї появи, він був представлений на всіх Олімпіадах сучасності вже із самого їх початку, на перших Олімпійських іграх в Афінах.

Історія велоспорту в Олімпійській програмі

Змагання з велоспорту вперше з'явилися на літніх Олімпійських іграх 1896 року в Афінах і з того часу включалися до програми кожних наступних Ігор.

У програму ігор входив один вид гонки на шосе та п'ять видів на треку, участь брали велосипедисти з п'яти європейських країн. На особливу увагу заслуговує досягнення француза Массона: він став триразовим чемпіоном на одній олімпіаді. У період проведення перших олімпійських ігор Міжнародна спілка велосипедистів ще не існувала. Міжнародний союз велосипедистів (UCI) був заснований в 1900 р. Але завдяки представникам Міжнародної спілки «Солідарність» змагання на велосипедах були включені до програми. Протягом тривалого періоду спортивна програма складалася на розсуд організаторів, включаючи лише ігри на гонках на треку. Так було в 1900, 1904 роках. У 1900 році підсумки змагань, участь у яких брали лише спортсмени з Америки, не були відображені в офіційних протоколах олімпійських ігор. В ігри включали або гонки треком, або шосе. У період із 1908 по 1972 роки гонки на треках здійснювалися на тандемах. Визначення сучасного регламенту змагань почало поступово відбуватися з 1928 року.

На конгресі в Сан-Себастьяні в 1965 році в складі UCI утворилося дві незалежні федерації: Міжнародна любительська федерація велосипедного спорту – FIAC і Міжнародна федерація професійного велосипедного спорту – FICP. Починаючи з 1992 року, розподіл UCI на любительську та професійну федерацію визнано недоцільним і був створений єдиний керівний орган – Міжнародний союз велосипедистів.

Лідерство на перших Олімпійських іграх довгий час утримували велосипедисти Великобританії та Англії, до яких потім приєдналися спортсмени з Радянського Союзу, Данії, італійці та німці. Змагання з велоспорту відбуваються в чотирьох дисциплінах.

Перегони на велотреку були включені до програми літніх Олімпійських ігор у 1896 році в Афінах, змагання з них проводилися на всіх наступних Олімпійських іграх, крім літніх Олімпійських ігор 1912 року в Стокгольмі. Спочатку змагання були чоловічими, але на літніх Олімпійських іграх 1988 року в Сеулі були введені жіночі дисципліни.

Шосейні перегони також проводилися з перших Олімпійських ігор і на всіх наступних, лише в 1900-1908 роках не проводилися змагання. Жіночі дисципліни були введені на літніх Олімпійських іграх 1984 року в Лос-Анджелесі.

Маунтенбайк уперше включений до програми літніх Олімпійських ігор 1996 року в Атланті. Чоловічі та жіночі змагання почали проводитись одночасно.

У квітні 1981 року була заснована Міжнародна Федерація BMX. Як вид велосипедного спорту BMX-велоспорт (англ. – bicyclemotorextreme), тобто веломотоекстрим. Офіційне визнання Міжнародним Союзом Велосипедистів (UCI) BMX-racing відбулося в 1996 році, коли офіційно проводився 1-й

чемпіонат світу під егідою UCI. BMX із кожним роком завойовує все більшу популярність серед молоді.

У 2008 році BMX був включений у програму Олімпійських ігор. На цих іграх він був представлений однією чоловічою та однієї жіночою дисциплінами. Першим олімпійським чемпіоном став Моріс Штромберг із Латвії та Анн – Каролін Шоссон із Франції. А BMX фрістайл у програму Олімпійських ігор включено у 2020 році, де були розіграні дві медалі для чоловіків і жінок.

Історія розвитку українського велоспорту

У 70-х роках XIX століття завдяки енергійним комерсантам і комівояжерам із країн Західної Європи перші велосипеди з'являються і на території України. У 1880–90-х роках у багатьох містах країни створюються товариства велосипедистів-любителів, організовуються та проводяться спортивні змагання.

Перше товариство велосипедистів України було зареєстроване в 1887 році в Одесі. Одеське товариство побудувало циклодром (велотрек) на ½ версти (1 верста = 1066,8 м), де регулярно організовуються змагання між місцевими велосипедистами та кращими гонщиками Англії, Австрії, Бельгії, Італії, Німеччини, Франції. 26 липня 1894 року в Одесі відкривають асфальтовий трек. Саме цього дня талановитий і різносторонній спортсмен, знаменитий Сергій Уточкін виграв почесний приз – лідерський та гонку на три версти.

Незважаючи на те, що товариство велосипедистів-любителів у Харкові було засноване 21 липня 1887 року, ще навесні 1886 року поблизу заводу Рижова почав діяти перший Харківський земляний велотрек. Перші змагання харківських велосипедистів відбулися 21 вересня 1886 року. У квітні 1893 року на посаду голови правління Харківського товариства велосипедистів-любителів було обрано професора кафедри фізики місцевого університету М. Пільчикова. 25 липня того ж року на землях ветеринарного інституту відкрито новий трек із цементним покриттям і просторими трибунами. Одним із кращих харківських гонщиків тих часів був С. Попов, який володів титулом «кращий велогонщик Харкова».

Не було рівних знаменитому одеситу Сергію Уточкіну серед відомих велосипедистів того часу, який неодноразово вигравав гонки в багатьох зарубіжних чемпіонів світу з велоспорту. Завдячуючи С. Уточкіну, Одеса тоді міцно утримувала позиції лідера у велоспорті. «Урожайним» на змагання став сезон 1895 року. Тоді на Одеському треку було проведено 25 змагань. Найбільше перших призів, звісно, виграв С. Уточкін, який славився своїм потужним фінішом. С.І. Уточкін був не тільки знаменитим велосипедистом, але й мотогонщиком, автомобілістом, плавцем, яхтсменом, видатним авіатором і конструктором літальних апаратів. Прославився С. Уточкін і як знаний журналіст. Він був учасником першої автомобільної гонки Одеса – Миколаїв, першого міжнародного перельоту Петербург – Москва та переможцем багатьох всеросійських і міжнародних змагань.

Перші змагання в Києві відбулися 16 вересня 1890 року. Точної дати заснування Київського товариства велосипедистів-любителів поки що не

встановлено. Найвірогідніше – це початок 1891 року. Серед київських гонщиків виділявся П. Акматов, який у 1895 році володів званням «Кращий їздок Києва» на дистанціях 7,5 і 15 верст. У Житомирі товариство велосипедистів-любителів започатковано 30 листопада 1893 року, у Катеринославі (Дніпро) – у 1894 році, у Сімферополі – у 1895 році. Пізніше товариства відкрилися в Полтаві, Луганську, Слов'янську, Севастополі. Це був період розквіту велоспорту на теренах України.

Одні з перших міжнародних змагань за участю найсильніших гонщиків Європи відбулися в 1899 році на Одеському треку. У спринтерській гонці на «Приз Одеси» Сергій Уточкін зумів перемогти італійців Ероса, Ланфранкі та Чизотті. Міжнародні змагання 1890-х років проходили не тільки в Одесі, а й у Харкові, Києві, що сприяло подальшому розвитку велосипедного спорту в Україні.

Світові успіхи Харківських велосипедистів

Олімпійські Ігри

Циловальников І.В. (1944 р.н.)
Заслужений майстер спорту

Чемпіон Олімпійських ігор 1972 року. П'ятиразовий чемпіон світу 1967 р., 1971-1974 років у гонці на тандемах. Чемпіон світу в гіті на 1000 м з місця в 1968 році. Неодноразовий чемпіон СРСР, чемпіон СКДА. Учасник Олімпійських ігор 1968 року**.**

Мовчан В.І. (1959 р.н.)
Заслужений майстер спорту

Чемпіон Олімпійських ігор 1980 року. Чемпіон світу 1982 року. Дворазовий рекордсмен світу.

Старікова О.В. (1996 р.н.)
Заслужений майстер спорту

Срібна призерка Олімпійських ігор 2021 року. Срібна призерка чемпіонату Європи 2021 року. Чемпіонка Європи 2020 року. Срібна призерка чемпіонату світу 2019 року. Срібна призерка Європейських ігор 2019 року. Дворазова срібна призерка Чемпіонату Європи 2018 року. Володарка Кубку світу 2017 року. Призерка чемпіонату Європи 2015 року. Багаторазова чемпіонка України.

Чемпіони світу, Європи, Кубку світу

Кириченко І.І. (1937 р.н.)
Заслужений майстер спорту

Дворазова чемпіонка світу 1964-1966 років. Чотирьохразова срібна призерка чемпіонату світу. Бронзова призерка чемпіонату світу 1969 року. 15-кратна чемпіонка СРСР. Ексрекордсменка СРСР та світу (рекорд тримався 18 років).

Багіянц А.М. (1938 р.н.)
Заслужений майстер спорту

Чемпіонка світу 1968 року. Трьохразова чемпіонка СРСР та Кубку СРСР. Призер Спартакіади народів СРСР. Багаторазова чемпіонка України.

Титаренко С.С. (1953 р.н.)
Майстер спорту міжнародного класу

Чемпіон і призер першості СРСР. Чемпіон світу серед залізничників. Багаторазовий чемпіон України. Бронзовий призер міжнародних змагань 2003 року (серед ветеранів). Срібний та бронзовий призер чемпіонату світу 2007 року (серед ветеранів). Переможець всесвітніх ігор ветеранів 2013 року. Срібний призер чемпіонату Європи 2019 року (серед ветеранів). Переможець міжнародної гонки «Гранд – Фондо Польші» 2021 року (серед ветеранів).

Трудов М.Ф. (1960 р.н.)
Майстер спорту міжнародного класу

Срібний призер чемпіонату світу. Призер міжнародних змагань. Чемпіон СРСР. Чемпіон України.

Зинов'єв О.М. (1961 р.н.)
Заслужений майстер спорту

Чемпіон світу 1983 року. Чемпіон спартакіади народів СРСР 1983 року. Чемпіон світу 1985 року. Чемпіон СРСР. Переможець велогонки світу 1985 року. З 1989 року перейшов до професіоналів у команду «Alfa Lum».

Жданов В.І. (1963 р.н.)
Заслужений майстер спорту

Чемпіон світу 1985 року. Переможець велогонки світу 1985 року. Переможець велогонки світу 1986 року. Срібний призер велогонки світу. Семикратний чемпіон СРСР з 1983 по 1988 рік. Володар Кубку СРСР 1986 року. Чемпіон спартакіади СРСР 1986 року. Переможець велогонки «Молочний тур». Учасник Олімпійських ігор 1988 року. З 1989 року перейшов до професіоналів у команду «Alfa Lum».

Синюков С.М. (1972 р.н.)
Майстер спорту міжнародного класу

Срібний призер чемпіонату світу серед військових. Переможець міжнародної гонки «Тур Турції». Переможець міжнародної гонки «Тур Єгипту». Переможець міжнародної гонки «Тур Македонії». Чемпіон СРСР. Багаторазовий чемпіон України. Перейшов до професіоналів із 1996 року.

Синюков Ю.М. (1972 р.н.)
Майстер спорту міжнародного класу

Переможець міжнародної гонки «Тур Турції». Переможець міжнародної гонки «Тур Єгипту». Переможець міжнародної гонки «Тур Македонії». Переможець міжнародної гонки «Тур Словакії». Чемпіон СРСР. Багаторазовий чемпіон України.

Прудніkова М.С. (1972 р.н.)
Майстер спорту міжнародного класу

Срібна та бронзова призерка чемпіонату СРСР. Бронзова призерка спартакіади народів СРСР. Багаторазова чемпіонка України. Призер етапів «Тур де Франс».

Гранковська С.А. (1976 р.н.)
Заслужений майстер спорту

Чемпіонка світу 2001 року. Дворазова чемпіонка світу 2003 року. Чемпіонка світу 2004 року. Переможниця Кубку світу. Учасниця двох Олімпійських ігор. Чемпіонка України.

Рубан С. (1978 р.н.)
Майстер спорту міжнародного класу

Бронзовий призер чемпіонату Європи. Переможець Кубку світу. Чемпіон України.

Винокуров А.В. (1982 р.н.)
Заслужений майстер спорту

Срібний та бронзовий призер чемпіонатів світу(юніори). Трьохразовий чемпіон Європи. Срібний призер чемпіонату Європи. Трьохразовий бронзовий призер чемпіонату Європи. Трьохразовий переможець Кубку світу. Трьохразовий срібний призер Кубку світу. Семиразовий бронзовий призер Кубку світу. Рекордсмен України в гіті на 1000 м та 200 м. Учасник Олімпійських ігор 2008 року. Багаторазовий чемпіон України.

Квачук О.В. (1983 р.н.)
Майстер спорту України міжнародного класу

Чемпіон світу 2001року (юніори). Переможець і призер міжнародних змагань. Чемпіон України. Професійний велогонщик із 2004 по 2014 рік.

Панарина О.Ю. (1985 р.н.)
Заслужений майстер спорту

Чемпіонка Європи 2010 року. Дворазова срібна призерка чемпіонату світу 2010 року. Чемпіонка світу 2011 року. Срібна призерка чемпіонату світу 2011 року. Срібна призерка чемпіонату Європи 2011 року. Учасник Олімпійських ігор 2012 року. Чемпіонка України.

Якіменко О.В. (1985 р.н.)
Майстер спорту України міжнародного класу
Бронзовий призер чемпіонату Європи. Чемпіон України.

Поливода О.М. (1987 р.н.)
Майстер спорту України міжнародного класу

Чемпіон Європи 2004 року (юніори). Срібний призер чемпіонату світу 2005 року (юніори). Срібний та бронзовий призер Кубку світу 2007 року. Переможець міжнародної велогонки «Тур Словакії» 2014 року. Переможець міжнародної велогонки «ССС Тур». Багаторазовий чемпіон України. Професійний велогонщик із 2013 року по 2020 рік.

Попова І. А. (1991 р.н.)
Майстер спорту України міжнародного класу

Чемпіонка Європи 2016 року. Чемпіонка Європи 2018 року. Срібна призерка чемпіонату світу 2018 року. Бронзова призерка чемпіонату світу 2021 року. Бронзова призерка чемпіонату Європи 2021 року. Учасниця Олімпійських ігор 2016 року. Багаторазова чемпіонка України.

Сапожников В.С. (1994 р.н.)
Майстер спорту України міжнародного класу

Срібний призер Кубку Європи (крузер) 2019 року. Срібний призер чемпіонату Європи (крузер) 2019 року. Володар Кубку Європи (крузер) 2021року. Багаторазовий чемпіон України.

Бондар В.М. (1995 р.н.)
Майстер спорту України міжнародного класу

Бронзова призерка чемпіонату Європи 2020 року. Чемпіонка України. Срібна та бронзова призерка Гран-прі Галичини .

Коняєв О.Є. (1996 р.н.)
Майстер спорту України міжнародного класу

Дворазовий срібний призер міжнародних змагань категорії С-2 2019 року. Переможець міжнародних змагань категорії С-2 2021 року. Переможець міжнародних змагань категорії С-1 2021 року. Срібний призер міжнародних змагань категорії С-2 2021 року. Чемпіон України.

Денисенко В.Л. (2000 р.н.)
Майстер спорту України міжнародного класу

Переможець Кубку світу 2021 року. Бронзовий призер Кубку світу 2021 року. Чемпіон України.

Дудко М-Я.В. (2001 р.н.)
Майстер спорту України міжнародного класу

Переможець Кубку світу 2021 року. Бронзовий призер Кубку світу 2021 року. Чемпіон України.

Данильчук Б.В. (2002 р.н.)
Майстер спорту України міжнародного класу

Чемпіон Європи 2020 року (юніори). Переможець Кубку світу 2021 року. Бронзовий призер Кубку світу 2021 року. Чемпіон України.

Коробов Є.Р. (2002 р.н.)
Майстер спорту України міжнародного класу

Переможець Кубку світу 2021 року. Бронзовий призер Кубку світу 2021 року. Чемпіон України.

Білецька А.А. (2003 р.н.)
Майстер спорту України міжнародного класу

Срібна призерка чемпіонату Європи 2020 року (юніорки). Срібна та бронзова призерка чемпіонату світу 2021 року. Срібна призерка чемпіонату Європи 2021 року. Чемпіонка України.

Дисципліни велоспорту

Велосипедні гонки на шосе

- групова гонка
- індивідуальна гонка на час

- командні перегони
- багатоденна гонка
- гонка вгору

- критеріум
- парні гонки

Велокрос

- групова гонка
- гонка з індивідуальним стартом
- командна естафетна гонка

• Велотрекові гонки

- спринт
- командний спринт
- індивідуальна гонка переслідування
- командна гонка переслідування
- групова гонка по очках

- гіт (індивідуальний заїзд на 1 км, 500 м чи 200 м)

- медісон (парна гонка)

- кейрін
- скретч
- омніум (багатоборство)
- гонка з вибуттям

Гірський велосипед

- Олімпійський крос-кантрі: XCO
- Марафонський крос-кантрі: XCM
- Крос-кантрі дистанції від одного пункту до іншого: XCP
- Крос-кантрі на короткому крузі: XCC
- Крос-кантрі гонка на час: XCT (гонка на час)
- Крос-кантрі командна естафета: XCR
- Крос-кантрі багатоденні перегони: XCS
- Крос-кантрі елімінатор: XCE.
- Швидкісний спуск (даунхіл)

BMX

- BMX-рейс
- BMX-дерт
- BMX-верт

4. Різновиди велосипеда

Один із найбільш корисних, екологічних, економних і мобільних засобів пересування – велосипед. Основні різновиди велосипедів виділяються залежно від віку, статі, уподобань людини, мети або умов пересування. Отже, розглянемо категорії велосипедів: швидкісний (шосейний) велосипед, гірський велосипед (МТБ, фетбайк), BMX складаний велосипед, підлітковий велосипед, дитячий велосипед.

Швидкісний велосипед. Віддати перевагу цьому типу велосипеда варто, якщо ви плануєте далеку поїздку по трасі, ґрунтовій дорозі, бездоріжжю. Швидкісний велосипед повинен бути стійким і економити сили, щоб зробити поїздку більш комфортною.

Багатоступенева трансмісія велосипеда дарує багато переваг: можливість подолання крутих ділянок, менше силових витрат, пристосовування велосипеда під конкретні умови пересування, потужну гальмівну систему і т.д.

Швидкісні велобайки бувають декількох видів:

- гірські, шосейні, гібридні (подвійна система перемикання передач);
- швидкісні дорожні (одинарна система передач);
- планетарні швидкісні.

Шосейний велосипед (колеса 28 дюймів)

Шосейний велосипед. А ось для любителів швидкісної їзди по шосейній дорозі найкраще підійде шосейний велосипед. Він здатний розвивати високу швидкість руху, чому сприяє особлива геометрія рами, незвичайне кермо «баран», гладкі й вузькі колеса, відсутність підвіски. На хорошому дорожньому покритті такий велосипед швидше гірського. Рама, вилка та інші його частини виготовляються з карбону, що робить велосипед легким і маневреним. Він ідеально підійде для велопрогулянок, гонок, швидкої їзди по трасі.

Трековий велосипед (колеса 28 дюймів)

Трековий велосипед призначений для їзди по велотреку. Трекові велосипеди зовні схожі з шосейними велосипедами, однак є в них і принципові конструктивні відмінності. Трековий велосипед має коротшу колісну базу, через що збільшується жорсткість рами. Через нахил полотна треку кареточний вузол трекового велосипеда розташований вище, завдяки чому збільшується відстань між крайньою нижньою позицією педалей і покриттям треку на віражах. Наконечники заднього пір'я рами мають особливу форму у вигляді горизонтального вирізу, що дозволяє регулювати натягнення ланцюга за рахунок зміни положення осі заднього колеса. Трековий велосипед має всього одну, т. зв. фіксовану, або глуху передачу. Це означає, що педалі не мають вільного ходу щодо заднього колеса, вони безперервно обертаються. Цей ефект досягається за допомогою спеціальної конструкції втулки заднього колеса.

Наявність тільки однієї передачі та відсутність традиційних гальм історично обумовлене скороченням ваги велосипеда. Гальмування на трековому велосипеді можливе тільки поступовим уповільненням ходу. Рами можуть бути виготовлені зі сталі, алюмінію, вуглецевого волокна або титану. Вуглецеве волокно є найбільш поширеним на професійному рівні. Трековий велосипед має тільки одну передачу, тому підбір значення передатного числа єдиної його передачі є вкрай важливим. Зменшення передатного числа дозволяє велосипеду швидше прискорюватися, проте високі передатні числа дають можливість стійкіше їхати.

Гірський велосипед MTB (колеса 26 - 27,5 - 29 дюймів)

Гірський велосипед. Повну свободу пересування подарує вам гірський велосипед. Він для вас – для найактивніших велосипедистів, любителів долати перешкоди й забиратись у важкодоступні місця, якщо ви мрієте про підкорення вершин, здатні до маневреності, маєте відмінну фізичну форму, мобільність.

Відмінна амортизація, дискові гальма, багатошвидкісна система передач, спортивна посадка, міцні колеса та протекторні покришки, можливість модернізації або заміни обладнання – усе це робить гірські велосипеди такими привабливими для велолюбителів. Вони також зручні при їзді по бездоріжжю, дозволяють займатися екстремальними видами спорту, а ще мають яскравий, спортивний зовнішній вигляд.

BMX велосипед (колеса 20 дюймів)

BMX велосипед. *Bicycle Moto Cross* або «велосипедний мотокрос» – повна назва цієї категорії велосипедів. Для любителів екстриму, для тих, хто бажає освоїти трюкове або гоночне катання – велосипеди BMX. Ці велосипеди невеликого розміру, вони легкі й маневрені, позбавлені амортизаторів і дозволяють виконувати різні трюки. Велосипеди BMX відрізняє міцність, що дуже важливо при освоєнні екстремальної та трюкової їзди. Вони компактні, міцні та невибагливі, мають жорстку конструкцію, хроммолібденову або сталеву раму.

5. Спортивне обладнання для велосипедистів

*Конструкція велостанків***.** Є декілька типів велосипедних станків: ролерні, під заднє колесо, з прямим приводом, класичний, смарт.

Ролерний станок. Найдавніший тип – це ролерний велостанок. Конструкція його примітивна, представляє собою три вали, два з яких утворюють підставку для заднього колеса, а на передній вал ставиться переднє колесо велосипеда. Через шків, ремінь чи пас обертальний момент від одного із задніх валів передається на передній, що дозволяє обом колесам велосипеда

обертатись одночасно з однаковою швидкістю. Як наслідок, велосипед самобалансується і на ньому можна вільно крутити.

Ролерний станок чудово підходить для розігріву перед гонкою, тренування балансу, поліпшення навичок їзди без рук і подібної техніки. Але у зв'язку з конструктивними особливостями проводити серйозну тренувальну роботу на такому станку важкувато. Переважна більшість не створює додаткового супротиву для обертання коліс, а відповідно силове тренування чи відпрацювання інтервалів із чітко заданою потужністю фактично неможливе (рис. 12).

Рис. 12. Ролерний велостанок

Конструктивно навіть у зібраному стані ролерний станок займає досить багато місця. Проте вони легкі, що трохи спрощує транспортування. Його ідеальне позиціонування – другий станок для тренування балансу чи розігрівальний станок для виїздів на змагання.

Станок під заднє колесо (wheel-on). Це найпоширеніший тип велостанка. Задня вісь чи ексцентрик велосипеда затискається в лещатах, а колесо притискається до вала, який зв'язаний з маховиком, двигуном чи іншим механізмом. Здебільшого, вільний хід має вал, який гвинтом і підводиться до заднього колеса. Але є виробники, у яких вал нерухомий, а притисну силу утворює велосипед із райдером (за таким принципом працюють станки Elite) (рис.13).

Рис. 13. Велостанок під заднє колесо (wheel-on)

Станки під заднє колесо значно тихіші за ролерні, за рахунок меншої кількості рухомих деталей та точок контактів із колесом. Також у станків середнього й високого рівня двигун і маховик заховані в кожух корпусу, а це ще сильніше знижує рівень шуму. Третім плюсом є можливість керувати навантаженням, яке отримує райдер. Це може відбуватися за рахунок механічного гальма, постійних і електричних магнітів чи електромоторів, рідини з певною в'язкістю або навіть вентилятора, який створює навантаження через супротив повітря.

Класичні станки. Такі станки можуть лише одне – крутитись і створювати навантаження. Це все. Ні даних про швидкість чи потужність, ні тонкого підлаштування навантаження. Власне вибір рівня навантаження може

проводитися. на самому корпусі станка, або за допомогою виносної манжетки. Як на мене, то купувати у 2018 році класичний станок просто нудно, ви позбавите себе купи можливостей, які дають сучасні прилади (рис.14).

Рис. 14. Класичний велостанок

Станок із прямим приводом (direct drive). Більшість станків із прямим приводом ще тихіші за wheel-on станки. За рахунок потужних моторів, технічних удосконалень і важких маховиків, дд-станки максимально наближені за відчуттями до реального педалювання. Є моделі, які можуть хитатись, імітувати різні поверхні, підйоми та додавати реалізму на віртуальних спусках. А ще вони значно точніші, не потребують калібрування (або роблять це автоматично) (рис. 15).

Рис. 15. Велостанок із прямим приводом (direct drive)

Смарт станки. Проблема в тому, що виробники хитрують і називають smart будь-який станок із можливістю передачі на зовнішній пристрій (телефон, планшет чи ноутбук) певної інформації про тренування. Це можуть бути дані про швидкість, каденс, потужність, рівень навантаження і тому подібне. Тобто «розумність» полягає у вбудуванні сенсорів і датчиків у станок. Можуть використовуватися протоколи Bluetooth чи ANT+ (рис.16).

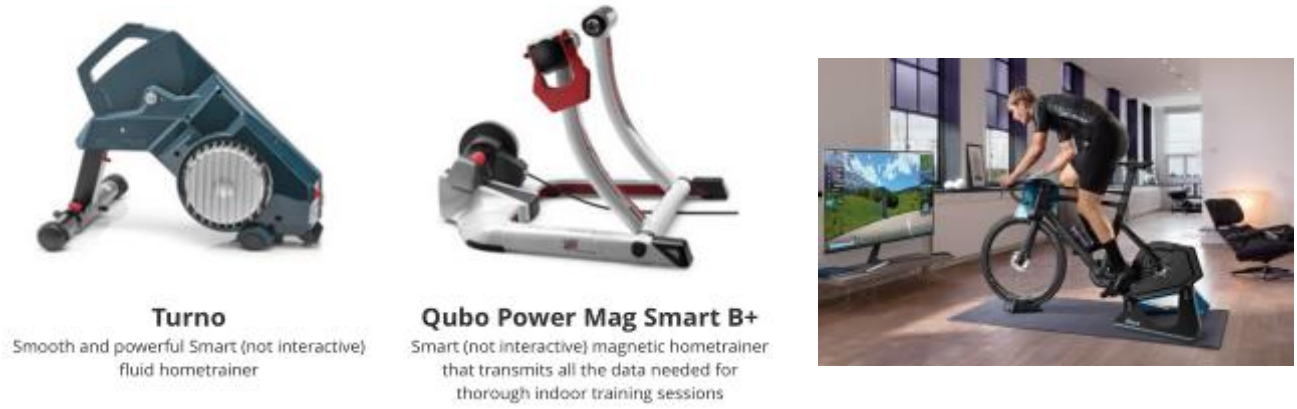


Рис. 16. Смарт велостанок

Орієнтовні конспекти уроків із варіативного модуля «Велоспорт», запропоновані вчителями фізичної культури Харківської області

Орієнтовний конспект уроку з фізичної культури для учнів 5 класу

Зюкова Ганна Ігорівна, учитель фізичної культури
Комунального закладу «Харківська спеціалізована школа
І-ІІІ ступенів № 181 «Дьонсурі»
Харківської міської ради Харківської області»,
спеціаліст вищої кваліфікаційної категорії,
старший учитель

Модуль. Велоспорт

Тема уроку. Початок руху з місця.
Мета:

- формувати рухові навички та вміння з технічних елементів велоспорту;
- сприяти зміцненню здоров'я учнів, розвитку фізичних якостей та рухових здібностей, підвищенню працездатності учнів і розвитку стійкого інтересу до занять із велоспорту;
- збагачувати знання учнів про велоспорт.

Завдання:

1. Повторити правильну посадку велосипедиста.
2. Повторити вправи гальмування.
3. Вчити техниці початку руху з місця.
4. Сприяти розвитку спритності, сили та координаційних здібностей за допомогою вправ для загальної фізичної підготовки.
5. Розвивати комунікативні здібності учнів, виховувати партнерські відносини.
6. Виховувати наполегливість, активність, працездатність і відповідальність за результат.

Інвентар: велосипеди.

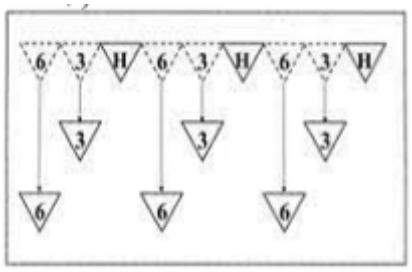
Тип уроку: урок змішаного типу. Вивчення нового матеріалу, повторення та вдосконалення техніки виконання рухових дій, що вивчалися раніше.

Місце проведення: спортивний майданчик.

Зміст уроку	Дозу-вання	Організаційно-методичні вказівки
І. Підготовча частина – 12 хв.		
Організований перехід до місць занять.	60 с	Перехід до місць занять у колоні по одному. Визначити направляючого та замикаючого. Дистанція 0,5 м. Звернути

		увагу на зовнішній вигляд учнів і їх самопочуття.
Шикування. Привітання: - Учитель: Здрастуйте, діти! - Учні: Здрастуйте! (привітання повторюється 3 рази) - Учитель :Настрій як? - Діти: Ось так! (кисть у кулак, великий палець угору) - Учитель: Чи всі гадають так? - Діти: Так, так, так! - Учитель: Будьмо! - Діти: Гей! - Учитель: Будьмо! - Гей! - Учитель: Будьмо! - Діти: Гей, гей, гей! (підстрибуючи) Усі разом плескають у долоні, стрибають, тупають ногами, повторюючи: - Все ОК, все ОК, все чудово! Повторимо знову й знов обов'язково! (повторювати 3 рази, прискорюючи темп)	60 с	Шикування в одну шеренгу вздовж бокової лінії спортивного майданчика, або в коло, або будь-як, за задумом учителя.
Повідомлення теми та завдань уроку.	60 с	Тему та завдання уроку повідомити, пояснити й отримати зворотну інформацію про її розуміння учнями.
Інструктаж із БЖД	60 с	Інформаційне повідомлення. Нагадати правила безпечної поведінки, а саме: ▪ уважно слухати вказівки вчителя, не чіпати інвентар без дозволу, ▪ одягання велошолома, ▪ перевірка технічного стану велосипеда: перевірка роботи гальм, тиску в шинах коліс, надійності кріплення коліс, ▪ забороняється їздити, не тримаючись за кермо та знімати ноги з педалей, ▪ положення голови – голова піднята, дивитися якнайдалі вперед, ▪ забороняється перевозити пасажирів на велосипеді, ▪ учні повинні кататися в безпечних для цього місцях (стадіони, майданчики, парки), ▪ заборонено використання навушників. Бути зосередженими, а найголовніше, слідкувати за своїм самопочуттям.

Вимірювання ЧСС за 10 с (зручним способом)	30 с	Підрахувати ЧСС. ЧСС не повинна бути більшою за 100 уд./хв.
Різновиди ходьби: - звичайним кроком; - на носках; - на п’ятах; - на зовнішній стороні стопи; - на внутрішній стороні стопи; - перекати з п’ятки на носок.	90 с	Дистанція 2 кроки. Формувати правильне склепіння стоп, правильну поставу. Руки вільно, спина рівно. Руки на поясі, спину тримати прямо, дивитися перед собою. Руки за головою, спину тримати прямо, дивитися перед собою. Руки за спину, лікті розвернути, спину тримати прямо, дивитися перед собою. Руки за спину, лікті розвернути, спину тримати прямо, дивитися перед собою. Руки вільно, спина рівно.
Різновиди бігу: - біг підтюпцем; - біг приставним кроком правим і лівим боком; - біг із високим підніманням стегна, - колін;	До 2 хв	Тримати дистанцію. Учні для відновлення дихання під час демонстрації вчителем наступної вправи виконують ходьбу повільним кроком. Виправити типові та нетипові помилки. Формувати вміння правильно дихати під час бігу. 1. Відштовхування відбувається всією стопою, нога майже повністю випрямляється в коліні. Крок неширокий. 2. Корпус злегка нахилений уперед, плечі розправлені. 3. Руки зігнуті в ліктях і рухаються вільно. Дихання вільне, вдих носом. Виконують на зігнутих ногах. Перший крок роблять ногою, відповідною до напрямку руху, другий крок приставний. Бігти, піднімаючи зігнуту в коліні ногу під прямим кутом, ставити її на підлогу м'якою, еластичною і водночас досить енергійною, рухом на передню частину стопи. Крок короткий, з незначним просуванням уперед. Корпус прямий і трохи відкинутий назад, голова високо піднята. Руки можна постановити на пояс.

- біг із закиданням п’яток назад; - біг на прямих ногах; - біг із підскоком на одній нозі; - біг спиною вперед.		Тулуб нахилено вперед трохи більше звичайного, руки можна постановити на пояс. Зігнута в коліні нога після поштовху відводиться назад, намагаючись п'ятою дістати сідницю. При цьому повинна бути максимальна частота кроку й невелике просування вперед. Ноги рівні, приземлення на передню частину стопи. Необхідно швидке просування вперед і невеликий нахил тулуба назад. Поштовхова нога повинна бути пряма, тоді як опорна зігнута в коліні під прямим кутом. Намагатися штовхатися якомога вище, а не далі. Просування вперед мінімальне. Здійснюючи своєрідні відскоки назад, треба плавно приземлятися на носок і перекочувати стопу на п'яту, після чого також плавно здійснювати відскік від землі та продовжувати біг назад. Спину тримати прямо, тримати поставу, розправивши плечі. При цьому рух рук відбувається природно, без зусилля. Злегка зігнуті в ліктях, вони допомагають руху тіла. Не забувати періодично оглядатися назад, щоб коригувати маршрут пробіжки і тримати дистанцію та рівновагу.
Перешикування у три шеренги.	30 с	Розрахунок на 6, 3, Н (на місці) 
Комплекс ЗРВ у парах: 1. В.п. - Стоячи спиною один до одного, тримаючись за руки.	3 хв 7 р.	Фронтальний метод організації діяльності учнів. Пояснити, показати. Виконувати за командами. Темп і ритм повільні. Виправити помилки: підказкою, допомогою, зауваженням, повторенням, іншими прийомами. На носки підніматися максимально високо, в найвищій точці фіксуючи положення.

1 - Руки через сторони вгору, піднімаючись на носки, 2 - В.п. 2. В.п. - Стоячи лицем один до одного, руки вниз; Б тримає А за руки. 1 - Відставити ліву ногу в сторону на носок, 2-3 - Пружні нахили вліво, праву руку вгору, ліва внизу, 4 - В.п. Те ж в іншу сторону. 3. В.п .- Стоячи спиною один до одного, руки вгорі тримаються. 1 - Випад лівої вперед, нахилитися назад, 2 - В.п. Те ж з іншої ноги. 4. В.п. - Стоячи спиною один до одного, зачепивши руки під лікті. 1 - Присісти, 2 - В.п. 5. В.п. - Стоячи лицем один до одного, ноги нарізно; руки прямі на плечах партнера. 1-3 - Пружні нахили вліво, 4 - В.п. Те ж в іншу сторону. 6.В.п. - Стійка ноги нарізно, один до одного обличчям на відстані витягнутих один до одного рук «у замку». 1-2 - Згинання і розгинання рук одночасно при взаємному опорі. 7. В.п - Стійка ноги нарізно, щільно спинами один до одного, узявшись під лікті. 1-2 - По черзі нахилятися праворуч і ліворуч, допомагаючи один одному. 8. В.п. - Сидячи на підлозі, ноги нарізно, упираючись ступнями, тримаючись за руки. 1-4 - Колові оберти тулуба вліво, 5-8 - Те ж вправо.	5 р. 5 р. 10 р. 5 р. 10 р. 10 р. 5 р.	Нахиляючись, ноги не згинати. Нахил якнайбільше. Стежити, щоб присідаючи, діти тримали спину рівно. Не згинати ноги. Партнери взаємно підсилюють нахили. Тулуб тримати рівно. Спина пряма. Ноги в колінах не згинати. Спина пряма.
Вправи на розслаблення та дихальні вправи.	10-15 с	Глибокі вдихи та видихи.
Вимірювання ЧСС за 10 с (зручним способом)	30 с	Підрахувати ЧСС. ЧСС не повинна бути більшою за 140уд./хв.
ІІ. Основна частина – 27 хв		
Вправи ЗФП для розвитку спритності, сили та координаційних	7 хв	Фронтальний метод організації діяльності учнів. Усі вправи виконувати із середньою

здібностей. Різновиди присідань:		амплітудою. Поки вчитель пояснює та показує виконання кожної вправи, учні відпочивають.
1. В.п. - основна стійка, ноги на ширині плечей. Вистрибування з присіду вгору та повертання в присід.	10 р.	 Присід робити так, щоб стегно було паралельно підлозі. Спину тримати рівно. Вистрибувати як можна вище.
2. В.п. - основна стійка, ноги на ширині плечей. 1 - стрибком угору-уперед у присід, 2 - стрибком угору-назад у присід.	5 р.	 Присід робити так, щоб стегно було паралельно підлозі. Спину тримати рівно. Тримати рівновагу.
3. В.п. - широка «розніжка», права нога вперед. Стрибком зміна ніг у широку «розніжку» на іншу ногу.	6-8 р.	 Присід робити так, щоб стегно ноги, яка спереду, було паралельно підлозі. Коліном ноги, яка ззаду, не торкатися підлоги. Спину тримати рівно. Руки працюють зігнутими в ліктях права нога - ліва рука вперед і навпаки.
4. В.п. - основна стійка, ноги разом. 1 - стрибком у присід ноги нарізно. 2 - стрибком у присід ноги разом.	5-7 р.	 Присідати намагатися паралельно підлозі. Спину тримати рівно. Руки працюють теж у сторони - вперед.

5. В.п. - стійка ноги на ширині плечей, руки зігнуті в ліктях перед собою долонями донизу. Підстрибувати високо вгору, намагаючись доторкнутися колінами долонь рук.	6-8 р.	Намагатися максимально підтягувати вгору коліна, а не опускати донизу долоні. Приземлення в напівприсід.
Вимірювання ЧСС за 10 с (зручним способом)	30 с	Підрахувати ЧСС. ЧСС не повинна бути більшою за 150 уд./хв.
Повторення правильної посадки велосипедиста.	2 хв	Розповісти, пояснити, показати. Отримати зворотну інформацію про розуміння учнями. Практичне виконання завдання. Регулювання висоти сидіння - педаль ставиться в нижнє положення, горизонтально дорожньому покриттю, нога при цьому положенні повинна бути повністю випрямлена.
Повторення вправи гальмування.	7 хв	**Гальмування** • здійснюється натисканням вказівним і великим пальцем кисті на гальмівну ручку, інші пальці охоплюють ручки руля зверху; • натискання одночасно двох гальм (передніх і задніх); • спочатку учень стоїть із лівого або правого боку від велосипеда (як йому зручно), виконує пробне гальмування на місці, натискуючи ручку переднього, заднього та одночасно обох ґальм; • гальмування виконується під час руху шагом і легким бігом за звуковим чи зоровим сигналом.

Навчання початку руху з місця.	10 хв	Розповісти, пояснити, показати. Отримати зворотну інформацію про розуміння учнями. Практичне виконання завдання. Учень стоїть із лівого боку від велосипеда, ▪ затискає обидві ручки ґальм, нахиляє у свій бік велосипед, ▪ сідає на велосипед, закидаючи праву ногу над сідлом, ▪ без зорового контролю знаходить педаль носком стопи та ставить зверху ногу на педаль, ▪ одночасно відпускає гальма та натискає ногою на педаль, починає повільний рух, поставивши на другу педаль другу ногу.
Вимірювання ЧСС за 10 с (зручним способом)	30 с	Підрахувати ЧСС. ЧСС не повинна бути більшою за 150 уд./хв.
III. Заключна частина – 6 хв		
Шикування.	15 с	У колону по одному вздовж бокової лінії.
Повільна ходьба. Вправи на розслаблення та дихальні вправи.	60 с	Темп повільний. Дихання глибоке, ритмічне
Гра на увагу «Заборонений рух»	60-75 с	Обрати якийсь рух, який буде заборонений для виконання (наприклад: руки вгору). Учитель почергово називає рух: руки донизу, руки в сторони, присісти, доторкнутися до носа... Учні мають все виконувати, окрім забороненого руху. Хто виконає заборонений рух, виходить із гри. Під час такої гри учні поступово відновлюють свій стан після основної частини уроку й поступово повертаються максимально приблизно до стану на початку уроку.
Підсумок проведеного уроку. Формувальне оцінювання досягнень учнів на уроці	60 с	Звернути увагу на основні моменти уроку. Отримати зворотний зв'язок. Вербальне оцінювання уроку, створення ситуації успіху для дітей, мотивування до занять фізичними вправами.
Завдання додому.	60 с	• Розробити та виконати комплекс ЗРВ на місці без предметів. • Перегляд навчального відео про створення велосипеда та як змінився велосипед за 200 років за посиланням: https://www.youtube.com/watch?v=6ax071x1w5w
Вимірювання ЧСС за 10 с (зручним способом)	30 с	Підрахувати ЧСС. ЧСС не повинна бути більшою за 110 уд./хв.
Прощання з класом. Організований перехід зі спортивного майданчика до роздягальні.	60 с	Перехід у колону по одному. Дистанція 0,5 м.

Орієнтовний конспект уроку з фізичної культури для учнів 5 класу

Дудник Зінаїда Миколаївна, учитель фізичної культури
Комунального закладу «Слатинський ліцей»
Дергачівської міської ради Харківської області,
тренер-викладач із велоспорту
Дергачівської дитячо-юнацької спортивної школи,
спеціаліст першої кваліфікаційної категорії,
старший учитель

Модуль. Велоспорт.

Тема. Повторення техніки початку руху та зупинки. Їзда на велосипеді в положенні «стоячи». Їзда на велосипеді зі зміщенням тіла в різних напрямках.

Мета:

- сприяти вихованню в учнів потреби в систематичних заняттях фізичною культурою та спортом;
- розвивати морально-вольові та силові якості засобом занять велоспортом;
- удосконалювати координацію та точність рухів учнів шляхом вивчення техніки їзди на велосипеді.

Формування предметних і ключових компетентностей

1. Здатність учнів успішно застосовувати навички та вміння їзди на велосипеді.
2. Уміння вчитися, ініціативність.
3. Розвиток свідомого ставлення до свого здоров'я та здоров'я інших.

Завдання:

1. Повторити з учнями теорію велоспорту.
2. Закріпити техніку початку руху та зупинки на велосипеді.
3. Удосконалювати навички координації шляхом вивчення техніки їзди на велосипеді в положенні «стоячи».
4. Опановувати навички їзди на велосипеді в положенні «стоячи» зі зміщенням тіла в різних напрямках.

Обладнання та інвентар: велосипеди, велошоломи, фішки, свисток, секундомір, малі м'ячі.

Місце проведення: спортивний майданчик.

№ з\п	Зміст уроку	Дозування			Організаційно-методичні вказівки
		ОМГ	ПМГ	СМГ	
І. Підготовча частина – 12 хв					
1	Організований вихід до спортивного майданчика. - Шикування.	2 хв	2 хв	2 хв	Звернути увагу на зовнішній вигляд учнів і самопочуття. В одну шеренгу.

	- Привітання з учнями. - Дізнатися про самопочуття та настрій дітей. - Перевірка відсутніх. - Повідомлення теми та завдань уроку.				Діти спеціальної фізичної підготовки та звільнені від фізичних навантажень через хворобу, залучаються до співпраці з учителем як помічники.
2	Перевірка домашнього завдання. Теоретичний матеріал із модуля «Велоспорт»: 1. У якому столітті розпочалась Історія велосипедного спорту? 2. У якому році й де було запатентовано перший велосипед у світі? 3. Які види велоспорту, моделі велосипедів і розміри їх коліс ви знаєте?	1 хв 15 с 15 с 15 с	1 хв 15 с 15 с 15 с	1 хв 15 с 15 с 15 с	Учні дають відповіді на питання. Учитель відмічає правильні відповіді й активних учнів *(гумовим браслетом або наліпкою)*. 1. Наприкінці XIX століття. 2. У 1817 році винахід було запатентовано в Німеччині як перший велосипед у світі. 3. Шосейні гонки *(колеса 28 дюймів)* Трекові гонки *(колеса 28 дюймів)* Гірський велоспорт МТВ *(колеса 26-27,5- 29 дюймів)* BMX *(колеса 20 дюймів)*
4	Визначення ЧСС за 10 с. Помножити на 6 (зручним способом).	30 с	30 с	30 с	Норма 60 – 80 уд/хв

3	Інструктаж із безпеки життєдіяльності.	30 с	30 с	30 с,	Учні уважно слухають інструктаж щодо правил безпечної поведінки під час їзди на велосипеді, а саме: ▪ уважно слухати вказівки вчителя, ▪ не чіпати інвентар без дозволу, ▪ одягання велошолома, ▪ перевірка технічного стану велосипеда: перевірка роботи гальм, тиску в шинах коліс, надійності кріплення коліс, ▪ забороняється їздити, не тримаючись за кермо, та знімати ноги з педалей, ▪ положення голови – голова піднята, дивитися якнайдалі вперед, ▪ забороняється перевозити пасажирів на велосипеді, ▪ учні повинні кататись у безпечних для цього місцях: стадіони, майданчики, парки, ▪ заборонено використання навушників. Бути зосередженими, а найголовніше, слідкувати за своїм самопочуттям.
5	Стройові вправи: - ліворуч, праворуч, кругом. Ходьба та її різновиди: - навшпиньках, руки на поясі; - на п’ятах, руки за головою; - на зовнішній частині стопи, руки за спиною; - на внутрішній частині ступні, руки за спиною; - перекатом із п’яти на носок, руки на поясі; - з високим підніманням, руки на поясі; - випадами, руки за головою; - у напівприсіді, руки вільно.	10 с 2 хв	10 с 2 хв	10с 2 хв	Фронтальний метод. Стежити за правильною поставою та дотриманням дистанції (1,5-2 м).

6	Біг і його різновиди: - приставними кроками лівим і правим боком; - спиною вперед; - із високим підніманням стегна; - із закиданням гомілки; - біг зі зміною швидкості та напрямку за сигналом.	2 хв	2 хв		Стежити за дотриманням дистанції (1,5-2 м). Слідкувати за диханням, швидкість руху середня. Максимальна амплітуда. Заспокійлива ходьба.
7	Ходьба. Вправи на відновлення дихання.	15 с	15 с	15 с	Поступово уповільнювати швидкість ходьби.
8	Перешикування. Комплекс загально-розвивальних вправ з м'ячем : 1. В.п. – м'яч унизу в правій руці. 1-2 - Руки дугами назовні вверх, передати м'яч в ліву руку. 3-4 - Руки вниз, м'яч у лівій руці. 2. В.п. – руки в сторони, м'яч у правій руці. 1 – Кинути м'яч уверх. 2 - Упор присівши. 3 - Встати і зловити м'яч двома руками. 4 - В.п. 3. В.п. – стійка ноги нарізно, руки в сторони, м'яч у правій руці. Нахил уліво, руки вверх, передати м'яч у ліву руку. В.п. 3-4. Те ж саме в другу сторону. 4. В.п. – стійка ноги нарізно, руки в сторони, м'яч у правій руці. 1 - Нахиляючись уперед, покласти м'яч на підлогу між ногами. 2 - В.п. 3 - Нахиляючись уперед, узяти м'яч лівою рукою. 4 - В.п. 5. В.п. – руки в сторони, м'яч у правій руці. 1 – Кинути м'яч об підлогу перед собою та швидко повернутися на 360*. 2 – Піймати м'яч.	5 хв 6-8 р. 6-8 р. 6-8 р. 6-8 р. 6-8 р.	5 хв 6-8 р.. 6-8 р. 6-8 р. 6-8 р. 6-8 р.	5 хв 3-4 р. 3-4 р.. 3-4р. 4-6 р.. 3-4 р.	У три шеренги. Дотримання дистанції. Під час виконання слідкувати за утриманням положення рук. Максимальна амплітуда. Дихання вільне. Намагатися виконувати вправи, відриваючи погляд від м'яча. Завдання виконувати на безпечній відстані один від одного. Нахили виконувати повільно. Під час піднімання рук дивитися вгору. Дихання вільне. Нахили виконувати повільно. Максимальна амплітуда. Дихання вільне. Намагатися виконувати вправи, відриваючи погляд від м'яча. Завдання виконувати на безпечній відстані один від одного.

	6. В.п. – руки на поясі, м'яч на підлозі зліва біля ніг. 1- Стрибком вліво: перестрибнути через м'яч, руки через сторону вгору. 2 - Стрибок на місці, руки на поясі. 3 - Стрибком управо перестрибнути через м'яч, руки через сторони вгору. 4 - Стрибок на місці, руки на поясі. Вправа на поновлення дихання: - руки вгору – вдих; - руки донизу – видих.	6-8 р. 2-3 р.	6-8 р. 2-3 р.	3-4 р. 2-3 р.	Слідкувати за координованою роботою рук і ніг. Дихання вільне. Темп виконання середній. під час піднімання рук дивитися вгору.
	Визначення ЧСС за 10 с. Помножити на 6 *(зручним способом).*	30 с	30 с	30 с	ЧСС не повинна перевищувати 110-120 уд/хв. Учням із підвищеною ЧСС виконати додаткові вправи на відновлення дихання.
II. Основна частина – 29 хв					
1	Спеціальна фізична підготовка. - згинання і розгинання рук в упорі лежачи; - підтягування у висі (хлопці) та висі лежачи (дівчата); - присідання.	**7 хв** 3х8-10 р. 3х3-5р. 3х15-20 р.	**7 хв** 3х8-10 р. 3х3-5р. 3х15-20 р.	**7 хв**	 Згинання і розгинання рук з упору від колоди.
2	Вимірювання та аналіз ЧСС за10 с. Помножити на 6 *(зручним способом).*	30 с	30 с	30 с	ЧСС не повинна перевищувати 110-120 уд/хв. Учням із підвищеною ЧСС виконати вправи на відновлення дихання.
3	Організований перехід на майданчик стоянки велосипедів. Підготовка до їзди на велосипеді: перевірка технічного стану велосипеда, одягання велошоломів.	1 хв	1 хв	1 хв	**Перевірка технічного стану велосипеда:** - перевірка роботи гальм, тиску в шинах коліс, надійності кріплення коліс. Одягання велошоломів здійснюється на відстані двох пальців, горизонтально розміщених над надбрівними

					дугами, щільна фіксація защіпки без перешкоди глибокому вдиху, довге волосся в дівчат повинно бути зібране.
4	Повторити техніку початку руху та зупинки їзди на велосипеді.	5 хв	5 хв	3 хв	**Початок руху** Учень/учениця стоїть із лівого або правого боку від велосипеда, затискає обидві ручки ґальм, нахиляє у свій бік велосипед, сідає на велосипед, закидаючи праву ногу над сідлом, без зорового контролю знаходить педаль носком стопи та ставить зверху попереду, ставить ногу на педаль, одночасно відпускає гальма та натискає ногою на педаль, починає повільний рух. **Зупинка** Учень/учениця одночасно гальмує обома гальмами до повної зупинки, виставляє ногу на покриття, іншою ногою без зорового контролю знаходить педаль носком стопи та ставить зверху попереду (для початку наступного руху).
5	Їзда на велосипеді в положенні «стоячи».	6 хв	6 хв	-	Дотримання дистанції. Учень/учениця здійснює початок руху, тримає рівновагу в русі, стоячи ногами на педалях, і встає над сідлом, положення педалей паралельне дорожньому покриттю, нога одна спереду, друга позаду.
6	Їзда на велосипеді в положенні «стоячи» зі зміщенням тіла в різних напрямках.	10 хв	10 хв	-	Учень/учениця здійснює початок руху, тримає рівновагу в русі, стоячи ногами на педалях, встає над сідлом, положення педалей паралельне дорожньому покриттю, нога одна спереду, друга позаду, тіло зміщуємо вперед до керма

					або назад, ближче до сідла, випрямляючи руки. Учень/учениця починає рух із місця, рухаючись по прямій, стоячи на педалях, одна нога пряма, інша зігнута в коліні, нахиляє велосипед у бік зігнутої ноги, одночасно зміщує центр ваги тіла в протилежний бік.
7	Вимірювання та аналіз ЧСС за 10 с. Помножити на 6 *(зручним способом).*	30 с	30 с	30 с	ЧСС не повинна перевищувати 110 – 120 уд/хв. Учням із підвищеною ЧСС виконати вправи на відновлення дихання.
ІІІ. Заключна частина – 4 хв					
1	Перешикування в коло.	30 с	30 с	30 с	Дотримання дистанції. Звернути увагу на самопочуття учнів.
2	Підсумки уроку: Бесіда «Відверта розмова» - Які нові техніки їзди на велосипеді сьогодні вивчили? - Що далося легко, а над чим треба працювати? - Чи сподобався урок? Відзначення активних учнів. Формувальне оцінювання роботи учнів.	2 хв	2 хв	2 хв	Учні дають відповіді на питання. Учитель відмічає та аналізує відповіді й активних учнів. Обираються учні, які під час уроку отримали більшу кількість бонусів. Вербально відзначити роботу учнів на уроці.
3	Вимірювання та аналіз ЧСС за 10 с. Помножити на 6 *(зручним способом).*	30 с	30 с	30 с	Норма ЧСС 90-100 уд/х
4	Домашнє завдання	30 с	30 с		Підготувати матеріал про відомих українських велосипедистів. Стрибки зі скакалкою за 30 с
5	Організований перехід до закладу	До 30 с	До 30 с	До 30 с	

Орієнтовний конспект уроку з фізичної культури для учнів 5 класу

Мірошниченко Павло Юрійович, учитель фізичної культури
Харківської загальноосвітньої школи І-ІІІ ступенів № 113
Харківської міської ради Харківської області,
кваліфікаційна категорія «спеціаліст»

Модуль. Велоспорт.

Тема. Їзда на велосипеді в положенні стоячи. Їзда на велосипеді зі зміщенням тіла в різних напрямках.

Мета уроку:

- удосконалювати техніку виконання вправ на рівновагу з використанням велосипеда та повільної їзди;
- розвивати координацію, свідоме ставлення до власного здоров'я;
- навчати правил безпечної поведінки під час їзди на велосипеді та здорового способу життя.

Завдання:

- продовжити знайомити учнів з теоретико-методичними знаннями з модуля «Велоспорт»;
- розвивати навички їзди на велосипеді в положенні «стоячи», їзди на велосипеді в положенні «стоячи» зі зміщенням тіла в різних напрямках;
- сприяти покращенню емоційної та психічної складової здоров'я учнів/учениць.

Тип уроку: урок комплексного застосування знань, умінь, навичок учнів.

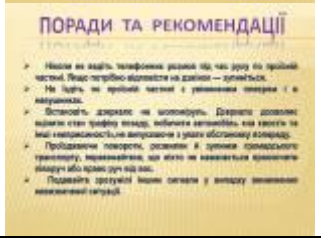
Форма проведення уроку: урок-практикум.

Місце проведення: спортивна зала.

Обладнання: мультимедійне обладнання, ноутбук, електронна презентація, велосипеди, шоломи, фішки.

Зміст уроку	Дозування			Організаційно-методичні вказівки
	ОМГ	ПМГ	СМГ	
І. Підготовча частина – 14 хв				
Шикування в одну шеренгу, привітання.	До 30 с	До 30 с	До 30 с	Перевірити наявність учнів, їх самопочуття.
Повідомлення завдань уроку.	30 с	30 с	30 с	Мотивація учнів на гарну співпрацю.
Інструктаж із безпеки життєдіяльності.	1 хв	1 хв	1 хв	Учні уважно слухають інструктаж щодо правил безпечної поведінки під час їзди на велосипеді, а саме:

				▪ уважно слухати вказівки вчителя, ▪ не чіпати інвентар без дозволу, ▪ правила одягання велошолома, ▪ перевірка технічного стану велосипеда: перевірка роботи гальм, тиску в шинах коліс, надійності кріплення коліс, ▪ забороняється їздити, не тримаючись за кермо, та знімати ноги з педалей, ▪ положення голови – голова піднята, дивитися якнайдалі вперед, ▪ забороняється перевозити пасажирів на велосипеді. Бути зосередженими, а найголовніше, слідкувати за своїм самопочуттям.
Вимірювання ЧСС за 10 с	20 с	20 с	20 с	У нормі ЧСС складає 70/80 уд./хв.
Презентація: «Правила безпечної поведінки під час їзди на велосипеді»	3-4 хв	3-4 хв	3-4 хв	

				        
Організаційні вправи: команди «Ліворуч!»,«Праворуч!».	До 20 с	До 20 с	До 20 с	Зберігати поставу. Звернути увагу на чіткість виконання.
Ходьба по діагоналі, змійкою, протиходом.	1 хв	1 хв	1 хв	Зберігати стрій.
Різновиди ходьби, бігу та стрибків.	1 хв	1 хв	1 хв	Дотримуватися дистанції.
Перешикування у 3 колони.	До 30 с	До 30 с	До 30 с	У колону по 3, на відстань витягнутих рук.
Комплекс ЗРВ без предметів на місці **Вправа 1**. В.п.- о.ст., 1-руки вгору, піднятися на носки, вдих; 2-руки на плечі, опуститися на п’яти, видих; 3-руки вгору, піднятися на носки, вдих; 4-повернутись у в.п., видих.	6 хв	6 хв		Визначені вправи Слідкуємо за диханням і послідовністю виконання вправи.

Вправа 2.В.п.-ст. ноги нарізно, руки перед грудьми 1-поворот тулуба ліворуч 2-відведення прямих рук у сторону 3-поворот тулуба праворуч 4-відведення прямих рук у сторону				Спина рівна, погляд спрямований уперед.
Вправа 3. В.п.- ст. ноги нарізно 1-нахил до лівої ноги 2-до правої 3-4-повернутись у в.п.				Дихання повільне, без затримки.
Вправа 4. В.п.- ст. ноги нарізно 1-2 - крок лівою ліворуч, випад уперед; 3-4 - повернутись у в.п.; 5-8 - те саме в іншу сторону.				Слідкувати за координацією рухів.
Вправа 5. В.п.- упор лежачи Згинання та розгинання рук в упорі лежачи 1-2 - Згинання рук в упорі лежачи 3-4 - Розгинання рук				Вдих і видих рівні, спокійні.
Вправа 6. В.п. - упор лежачи Вправа «Планка»				Опираємося на лікті.
Вправа 7. В.п. - стійка ноги нарізно Присідання. 1-2 - Упор присівши, руки перед собою 3-4 - Стійка ноги нарізно				Спину тримаємо прямою.
Вправа 8. Ходьба на місці, дихальні вправи.				Відновлення дихання.
II. Основна частина уроку – 26 хв				
I. Їзда на велосипеді в положенні «стоячи»	8 хв	8 хв		Метод пояснення. Техніка їзди на велосипеді в положенні «стоячи». Учні/ учениці здійснюють початок руху, тримають рівновагу в русі, стоячи ногами на педалях та встають над сідлом, при цьому дотримуються положення педалей паралельно дорожньому

				покриттю, нога одна спереду, друга позаду.
II. Їзда на велосипеді в положенні «стоячи» зі зміщенням тіла в різних напрямках.	10 хв	10 хв		Метод показу. Техніка їзди на велосипеді в положенні «стоячи» зі зміщенням тіла. Учні/учениці здійснюють початок руху, тримають рівновагу в русі, стоячи ногами на педалях та встають над сідлом, при цьому положення педалей паралельно дорожньому покриттю, нога одна спереду, друга позаду, тіло зміщується вперед до керма або назад, ближче до сідла, випрямляючи руки. Учні/учениці починають рух із місця, рухаючись по прямій, стоячи на педалях, одна нога пряма, інша зігнута в коліні, нахиляють велосипед у бік зігнутої ноги, одночасно зміщують центр ваги тіла в протилежний бік.
III. Вправи на рівновагу з використанням велосипеда. Повільна їзда.	7хв 30 с	7 хв 30с		Метод пояснення. Учні/учениці виконують їзду по прямій зі швидкістю меншою за швидкість пішохода, не змінюючи траєкторію руху.
Вимірювання ЧСС (зручним способом).	30 с	30 с	30 с	Підрахувати ЧСС за 10 с.
III. Заключна частина – 5 хв				
Перешикування в коло. Вправи на відновлення дихання.	2 хв 30 с	2 хв 30 с	2 хв 30 с	Між вдихом і видихом зробити невелику затримку (паузу)
Вимірювання ЧСС за 10 с.	30 с	30 с	30 с	Рефлексія.
Запитати в учнів, що сподобалось, що вийшло виконати, що було важко.	1 хв	1 хв	1 хв	Зворотний зв’язок від учнів.
Підбиття підсумків уроку. Формувальне оцінювання.	20 с	20 с	20 с	Відзначити кращих. Підбадьорити тих, у кого виходило трохи гірше.
Домашнє завдання: Подивитися інформацію про велоспорт.	20 с	20 с	20 с	Підготувати виступ на 2 хв.
Організоване залишення місця занять.	До 20 с	До 20 с	До 20 с	Подякувати дітям за увагу та співпрацю.

Орієнтовний конспект уроку з фізичної культури для учнів 5 класу

Іващенко Олександр Володимирович, учитель фізичної культури
Комунального закладу «Чугуївський ліцей № 1»
Чугуївської міської ради Харківської області,
спеціаліст вищої кваліфікаційної категорії, учитель-методист

Модуль. Велоспорт

Тема. Розвиток силових якостей. Екстрене гальмування.
Мета:

- сприяти зміцненню здоров'я учнів, розвитку фізичних якостей і рухових здібностей, підвищенню працездатності учнів і розвитку стійкого інтересу до занять велоспортом.

Завдання:
навчальні:

- вивчати техніку виконання вправи «Екстрене гальмування»;
- повторювати вправи на рівновагу з використанням велосипеда, повільна їзда;

оздоровчі та розвивальні:

- розвивати силову витривалість шляхом виконання вправ із нестандартним обладнанням;
- формувати вміння приводити організм у спокійний стан після фізичного навантаження за допомогою дихальних вправ;

виховні:

- розвивати комунікативні здібності учнів: партнерські стосунки, роботу в команді, почуття колективізму;
- виховувати свідоме ставлення до занять, організованість і взаєморозуміння в колективній роботі;
- розвивати уважність за допомогою виконання вправ за сигналом учителя.

Місце проведення: спортмайданчик.

Інвентар: тренувальні та гумові петлі, набивні м'ячі різної ваги (2-5 кг), секундомір, гімнастичні перекладини, гімнастична стінка, велосипеди.

Частина уроку	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча 10 -11 хв	1. Шикування, привітання, повідомлення теми і завдань уроку, нагадування правил безпеки під час занять.	2 хв	Перевірка спортивної форми. Запитання про самопочуття учнів. БЖД під час виконання силових вправ, із м'ячем, при проведенні спортивних і рухливих ігор.
	2. Вимірювання ЧСС за 10 с. Помножити на 6.	30 с	60 – 80 уд/хв

	3. Різновиди ходьби – на носках, на п'ятах, на зовнішньому, внутрішньому боці стопи.	30 с	Стежити за поставою.
	4. Біг у повільному темпі по периметру зали, з виконанням стрибкових вправ і вправ на розвиток координації рухів: - пересування приставним кроком лівим і правим плечем уперед; - біг спиною вперед; - зміна напрямку руху; - стрибки вгору, поштовхом з однієї ноги, з плеском долонею об долоню вчителя; - присідання з плеском долоні об підлогу.	3-4 хв	Безпечний інтервал, дистанція під час виконання завдань. Два кроки лівим, два кроки правим, поворот через спину. Дивитися через плече. За сигналом учителя. Учитель тримає руку залежно від зросту та можливостей учня. Правою та лівою руками, за сигналом учителя.
	5. Ходьба з вправами для відновлення дихання.	30 с	Узгоджене піднімання рук із вдихом, опускання – з видихом.
	6. Загальнорозвивальні вправи в русі.	3-4 хв	Більше уваги приділити розминці рук – пальці, кисті, лікті, плечі.
	7. Об'єднання учнів у 4 групи	1 хв	Відокремити дівчат від хлопців, сильних учнів від інших, призначити старших у групах.
Основна 30 -31 хв	1. **Вправи з використанням тренувальних петель**: - згинання та розгинання рук під різними кутами нахилу тіла (15 -20 разів); - тяга до грудей під різними кутами нахилу тіла (15 - 20 разів); - присідання на двох ногах, руки вперед, під кутом 45 градусів (20 – 25 разів).	4 хв	Кількість серій, які учні виконують за визначений час, залежить від рівня фізичної підготовленості, стану здоров'я на момент виконання, статі та інших факторів і не є заданим числом.
	2. Вправи з набивними м'ячами в парах: - передачі поштовхом від плеча правою рукою (20-25 разів); - передачі поштовхом від плеча лівою рукою (20- 25 разів); - передачі двома руками з-за голови (20- 25 разів).	4 хв	Залежно від рівня фізичної підготовленості – використовуємо м'ячі різної ваги (від 2 до 6 кг), також змінюємо відстань між партнерами. Нагадати про правильне положення пальців рук при прийомі м'яча.

	3. При переході до наступного місця занять учні виконують вимірювання ЧСС за 10 с, вправи на відновлення дихання та на розтягування задіяних м'язових груп («стретчінг»).	2 хв	ЧСС не повинна перевищувати 110 – 120 уд/хв. Учням з підвищеною ЧСС виконати додаткові вправи на відновлення дихання.
	4. Вивчення вправи «Екстрене гальмування»	10-12 хв	Екстрене гальмування Учень/учениця одночасно гальмує обома гальмами до повної зупинки, при цьому тримає рівновагу та не допускає блокування коліс переднього чи заднього, виставляє ногу на дорожнє покриття, іншою ногою без зорового контролю знаходить педаль носком стопи та ставить зверху попереду (для початку наступного руху).
	5. Повторювання вправи на рівновагу з використанням велосипеда, повільна їзда.	8-10 хв	Учень/учениця здійснює початок руху, тримає рівновагу в русі. Виконує їзду по прямій зі швидкістю меншою за швидкість пішохода, не змінюючи траєкторію руху.
Заключна 4 – 5 хв	1. Шикування в колону по одному, ходьба з уповільненням темпу з вправами на відновлення дихання.	1 хв	Узгоджене піднімання рук із вдихом, опускання – з видихом.
	2. Проведення вікторини: «Визнач помилку та виконай правильно».	1 хв	Учитель показує неправильне виконання (посадка велосипедиста, положення рук на рулі під час руху, положення голови) – учні виправляють його помилки.
	3. Вимірювання ЧСС за 10 с. Помножити на 6.	30 с	ЧСС 90-100 уд/хв.
	4. Підбиття підсумків уроку. 5. Домашнє завдання.	1 хв	Формувальне оцінювання. Визначення позитивних моментів уроку. Д/З: стрибки через скакалку, дозування залежно від самопочуття
	6. Організоване залишення місця занять.	30 с	У колоні по одному.

Орієнтовний конспект уроку з фізичної культури для учнів 5 класу

Блохіна Олена Леонідівна, учитель фізичної культури
Комунального закладу «Первомайський ліцей № 6
Первомайської міської ради Харківської області»,
спеціаліст вищої кваліфікаційної категорії, учитель-методист

Модуль. Велоспорт.
Тема. Володіння технікою пересування (їзди) на велосипеді.
Мета уроку:

- Повторити вправи на гальмування.
- Закріпити техніку проходження горизонтальних перешкод (повороти, розвороти). їзди на велосипеді.
- Вивчити техніку виконання вправи їзди на велосипеді з однією рукою.
- Розвивати швидкісно-силові якості, спритність, рівновагу, окомір, орієнтування у просторі, швидкість реакції.
- Виховувати морально-вольові якості (сумлінність, наполегливість, здатність подолання труднощів, відповідальність, взаємодопомогу, комунікативність), потребу керуватися принципом «fairplay» (чесна гра), пропагувати активний і здоровий спосіб життя.

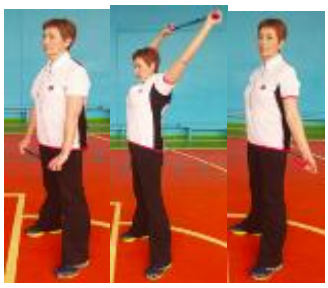
Завдання:

- поглибити знання учасників освітнього процесу з історії велосипедного спорту;
- формувати практичні вміння та навички з техніки безпеки, їзди на велосипеді;
- створювати «Ситуації успіху» для учнів/учениць;
- сприяти зміцненню здоров'я та формувати звичку до занять фізичною культурою.

Тип уроку: урок комплексного застосування знань, умінь, навичок учнів.
Форма проведення уроку: урок-практикум.
Місце проведення: спортивна зала.
Обладнання: мультимедійне обладнання, ноутбук, електронна презентація, велосипеди, шоломи, скакалки, фішки або контрольні лінії, кошики, малі м’ячі.

Зміст уроку	Дозування			Організаційно-методичні вказівки
	ОМГ	ПМГ	СМГ	
І. Підготовча частина				
Шикування в одну шеренгу, привітання.	До 30 с	До 30 с	До 30 с	Перевірити наявність учнів та їх самопочуття.
Повідомлення завдань уроку. Вимірювання ЧСС за 10 с	30 с 20 с	30 с 20 с	30 с 20 с	Мобілізувати на виконання завдань уроку, мотивація учнів. У нормі ЧСС складає 70/80 уд./хв.
Презентація: «Велосипедний спорт в Україні».	3-4 хв	3-4 хв	3-4 хв	Слайд 1-3. Характеристика періодів історії розвитку

Інструктаж БЖД				українського велоспорту. Слайд 4-6. Перші спілки велосипедистів-аматорів. (Харків, Одеса). Слайд 7-9. Республіканські змагання з техніки велосипедного туризму. (Харків, 1979 р.) Слайд 10. Правила безпечної поведінки під час їзди на велосипеді.
Організаційні вправи: команди «Ліворуч!», «Праворуч!».	До 20 с	До 20 с	До 20 с	Зберігати поставу. Звернути увагу на чіткість виконання.
Різновиди ходьби (звичайним кроком; на зовнішній стороні стопи; перекатом із п'яти на носок).	1 хв	1 хв	1 хв	У колону по одному, дистанція – 2 кроки.
Різновиди бігу: «змійкою», спиною вперед між стійок, перестрибування через перешкоди.	1 хв	1 хв	1 хв	Зберігати стрій, не обганяти один одного.
Перешикування у 3 колони.	До 30 с	До 30 с	До 30 с	У колону по 3, на відстань витягнутих рук.
Комплекс ЗРВ зі скакалками **Вправа 1**. В.п.- о.ст., скакалка внизу, складена вчетверо 1 – руки вгору, піднятися на носки, вдих; 2 – скакалку на плечі, опуститися на п'яти, видих; 3 – скакалку вгору, піднятися на носки, вдих; 4 – повернутися у в.п., видих. **Вправа 2**. В.п. – ст. ноги нарізно, скакалка перед грудьми, складена вчетверо 1-2 -поворот тулуба ліворуч; 3-4 -поворот тулуба праворуч.	**5-6 хв** 6-8 р. 8 р.	**5-6 хв** 6-8 р. 8 р.	**5-6 хв** 6 р. 6 р.	Орієнтуємося на власне самопочуття. Слідкуємо за поставою. Руки прямі, скакалка натягнута. Спина рівна, погляд спрямований уперед.

Вправа 3. В.п. – ст. ноги нарізно, руки внизу, скакалка складена вдвічі, хватом зверху**.** 1-руки пронести над головою вгору-назад до сідниць; 2-повернутися у в.п.	6-8 р.	6-8 р.	4-6 р.	Амплітуду рухів збільшувати поступово. Дихання повільне, без затримки.  Звернути увагу на чітке виконання вправ. При нахилі ноги в колінних суглобах не згинати.
Вправа 4. В.п.- ст. скакалка перед грудьми, хватом зверху. 1-крок лівою ліворуч, випад, скакалку вперед; 2-повернутися у в.п.; 3-нахил, скакалкою торкнутися підлоги; 4-повернутися у в.п.; 5-8-те саме в іншу сторону.	8 р.	8 р.	4-6 р.	Високо піднімати стегно.
Вправа 5. В.п. – ст. у нахилі, скакалка внизу, складена вчетверо. 1-2-кроком уперед переступити через скакалку; 3-4-повернутися у в.п.	6-8 р.	6-8 р.	4-6 р.	Мах прямою ногою. Дивитись вперед.
Вправа 6. В.п. – ст. руки вперед-угору, скакалка складена вдвічі 1-мах лівою ногою вгору; 2-повернутися у в.п.; 3-мах правою ногою вгору; 4-повернутися у в.п.	8 р.	8 р.	6 р.	Спина рівна. Стрибки на передній частині стопи.
Вправа 7. Стрибки зі скакалкою на місці.	3*30 с	3*30 с	15-20 с	
Вправа 8. Ходьба на місці, дихальні вправи.	10 с	10 с	10 с	Відновлення дихання.

II. Основна частина уроку-26 хв				
І. Гальмування 1. Гальмування за звуковим сигналом на місці. 2. Кроком або легким бігом («підтюпцем») просування вперед (велосипед збоку). Натискання вказівним і великим пальцем кисті на гальмівну ручку, інші пальці охоплюють ручки руля зверху. Гальмування: - переднього; - заднього, - переднього та заднього гальм одночасно.	**6 хв** .	**6 хв** .		Здійснюється натисканням вказівним і великим пальцем кисті гальмівної ручки, інші пальці охоплюють ручки руля зверху; натискання одночасно двох гальм (передніх і задніх). Велосипед із лівого боку або правого. Натискання вказівним і великим пальцем кисті гальмівної ручки на відповідні гальма за звуковим сигналом «Хоп!». «Відчувати» роботу системи гальмування велосипеда. Гальмування за сигналом «Хоп!». Розмітка: контрольна лінія або фішка (зоровий сигнал).
ІІ. Повороти. Розвороти Проходження горизонтальних перешкод (їзда на велосипеді змійкою та по колу) у повільному темпі.	**12 хв**	**12 хв**		Учень/учениця заздалегідь визначає точку, у якій буде входити в поворот, і .враховує траєкторію руху; зміщує центр ваги тіла назад, повертає руль у потрібний бік, продовжує рух.

III. Вивчення вправи їзди на велосипеді з однією рукою .	**8 хв**	**8 хв**		**Їзда з однією рукою.** Учень/учениця рухається по прямій на малій швидкості, по черзі відриваючи кожну руку від руля на 5-15 с.
Вимірювання ЧСС (зручним способом).	20 с	20 с	20 с	Підрахувати ЧСС за 10 с.
III. Заключна частина-5 хв				
1. Перешикування в коло. Тримаючись за руки, вправи на відновлення дихання.	2 хв 30 с	2 хв 30 с	2 хв 30 с	Глибоке, повільне дихання.
2. Вимірювання ЧСС за 10 с.	30 с	30 с	30 с	У нормі ЧСС складає до 100 уд/хв.
3.Запитання з правил дорожнього руху.	1 хв	1 хв	1 хв	Додаток 1.
4.Підбиття підсумків уроку.	20 с	20 с	20 с	Вербальне оцінювання діяльності учнів, мотивувати на самостійну рухову діяльність, створення ситуацій успіху для дітей, яким не вдалося технічно правильно виконати завдання.
5.Домашнє завдання: їзда на велосипеді, удосконалення поворотів, розворотів.	20 с	20 с	20 с	Повторення основних моментів виконання вправ
6.Організоване залишення місця занять.	До 20 с	До 20 с	До 20 с	

Додаток 1. Запитання з правил дорожнього руху

1. З якого віку велосипедисту дозволяється рухатися по проїзній частині дороги ? (З 14 років.)
2. Чи дозволяється рухатися по проїзній частині, коли поруч проходить велосипедна доріжка? (Ні.)
3. Чи можна рухатися велосипедисту по тротуарах і пішохідних доріжках? (Ні, крім дітей до 7 років.)
4. Чи може велосипедист перевозити пасажирів? (Ні.)
5. Чи дозволяється буксирування велосипеда? (Ні.)

Орієнтовний конспект уроку з фізичної культури для учнів 5 класу

Ячевський Максим Володимирович, учитель
Зачепилівської загальноосвітньої школи І-ІІІ ступенів
Зачепилівської селищної ради Харківської області,
спеціаліст першої кваліфікаційної категорії

Модуль. Велоспорт.

Тема. Керування велосипедом однією рукою. Сигнали, що подають велосипедисти під час руху.

Мета уроку:

- Повторення їзди в положенні «стоячи», зміщення тіла на велосипеді в різних напрямках.
- Ознайомлення учнів з керуванням велосипедом однією рукою.
- Вивчення сигналів, що подає велосипедист, здійснюючи маневри поворотів праворуч, ліворуч і зупинки.
- Розвиток швидкісно-силових якостей, спритності, гнучкості;
- Виховання відповідального ставлення до свого здоров'я, сприяння підвищенню самооцінки та загальної культури учнів/учениць.

Завдання:

- поглибити знання учасників освітнього процесу з будови велосипеда;
- формувати практичні вміння та навички з техніки їзди на велосипеді;
- сприяти формуванню в учнів знань про здоровий спосіб життя, умінь та навичок щодо самостійних занять фізичними вправами, а також залученню до систематичних занять спортом, іншими видами рухової діяльності.

Тип уроку: урок ознайомлення з новим матеріалом.

Форма проведення уроку: урок-практикум.

Місце проведення: спортивний майданчик школи.

Обладнання: мультимедійне обладнання, ноутбук, електронна презентація, велосипеди, шоломи.

Зміст уроку	Дозування			Організаційно-методичні вказівки
	ОМГ	ПМГ	СМГ	
І. Підготовча частина- 15 хв				
Шикування в одну шеренгу, привітання.	До 1 хв	До 1 хв	До 1 хв	Звернути увагу на готовність учнів до уроку та самопочуття.
Повідомлення теми та завдань уроку.	30 с	30 с	30 с	
Інструктаж із БЖД	60 с	60 с	60 с	Інформаційне повідомлення. Нагадати правила безпечної поведінки, а саме: ▪ уважно слухати вказівки вчителя, ▪ не чіпати інвентар без дозволу,

				▪ одягання велошолома; ▪ перевірка технічного стану велосипеда: перевірка роботи гальм, тиску в шинах коліс, надійності кріплення коліс, ▪ забороняється їздити, не тримаючись за кермо, та знімати ноги з педалей, ▪ положення голови – голова піднята, дивитися якнайдалі вперед, ▪ забороняється перевозити пасажирів на велосипеді, ▪ учні повинні кататись у безпечних для цього місцях (стадіони, майданчики, парки), ▪ заборонено використання навушників. Бути зосередженими, а найголовніше, слідкувати за своїм самопочуттям.
Вимірювання ЧСС за 6 с.	20 с	20 с	20 с	У нормі ЧСС складає 70/80 уд./хв
Презентація «Будова велосипеда».	3 хв	3 хв	3 хв	Слайд 1-2. Історія велосипеда. Слайд 3-4. Велосипед і його будова. Слайд 5. Обладнання велосипеда. Слайд 6. Правила безпечної поведінки під час їзди на велосипеді.
Організаційні вправи: • «Ліворуч» • «Праворуч» • «Кругом»	До 30 с	До 30 с	До 30 с	Поворот виконувати на п’ятці однієї ноги та носку другої. Стежити за поставою.
Різновиди ходьби: /праворуч у колону по одному/ • На носках; • На п’ятках; • На зовнішній стороні стопи; • На внутрішній стороні стопи.	1 хв	1 хв	1 хв	У колону по одному, дистанція 2 кроки. Руки на пояс. Руки за голову. Руки на пояс. Руки на пояс.
Різновиди бігу: • Біг у повільному темпі; • Біг правим боком приставним кроком; • Біг лівим боком приставним кроком;	2 хв	2 хв	2 хв	Зберігати стрій, не обганяти один одного. Дихання вільне.

• Біг змійкою; • Біг у повільному темпі.				
Перехід на ходьбу, виконання вправ на відновлення дихання: 1-4 – руки через сторони вгору – вдих; 5-8 – в.п. – видих.	30 с	30 с	30 с	Вдих глибокий, видих повний. Руки в ліктях не згинати.
Комплекс ЗРВ у русі: 1. В.п. – права рука вверх, ліва донизу; 1-2 – пружинні відводи рук назад; 3-4 – те саме, тільки зі зміною положення рук. 2. В.п. – руки в сторони, пальці зігнуті в кулак; 1-4 – колові рухи вперед; 5-8 – те саме, тільки назад. 3. В.п. – руки вперед; 1-2 – схресні рухи спереду; 3 – хлопок над головою; 4 – хлопок позаду. 4. В.п. – руки за голову; 1- випад правою ногою, поворот тулуба вправо; 2 – випад лівою ногою, поворот тулуба вліво; 3-4 – те саме. 5. В.п. – руки на пояс; на кожен крок нахил тулуба вперед. 6. В.п. – руки на пояс у напівприсіді. 7. В.п. – руки на коліна в повному присіді. 8. Ходьба на місці, дихальні вправи.	6 хв 6-8 р. 6-8 р. 6-8 р. 6-8 р. 30 м 30 м 30 м 15 с	6 хв 6-8 р. 6-8 р. 6-8 р. 6-8 р. 30 м 30 м 30 м 15 с	6 хв 4-6 р. 4-6 р. 4-6 р. 4-6 р. 15 м 15 м 15 м 15 с	 Руки випрямлені в ліктьовому суглобі. Вправа виконується з великою амплітудою рухів. Руки випрямлені в ліктьовому суглобі. Слідкувати за правильним виконанням вправи. Руками дістати носок ноги, яка попереду. Спину тримати рівно. Спину тримати рівно.
Організований вихід на шкільний спортивний майданчик.	1 хв	1 хв	1 хв	У колону по одному.
ІІ. Основна частина- 25 хв				
Повторення їзди в положенні «стоячи», зміщення тіла на велосипеді в різних напрямках Учень/учениця здійснює початок руху, тримає рівновагу в русі, стоячи ногами на педалях, і встає над сідлом, положення педалей паралельно дорожньому покриттю, нога одна спереду,	5 хв	5 хв		Велосипед із правого боку, починаємо рух.

друга позаду, тіло зміщує вперед до керма або назад, ближче до сідла, випрямляючи руки. **Керування велосипедом однією рукою:** - рухатися по прямій на малій швидкості, по черзі на 5-10 с відривати руки від руля. **Сигнали, що подає велосипедист, здійснюючи маневри поворотів праворуч, ліворуч і зупинки:** - ознайомлення із сигналами без велосипеда.	7 хв 2 хв	7 хв 2 хв		 Перед подачею сигналу повернути голову назад ліворуч і подивитися, чи є можливість виконання маневру; упевнившись, що дорога вільна, показувати напрямок подальшого руху. Перед поворотом ліворуч виставити горизонтально ліву руку. Перед поворотом праворуч виставити праву руку вбік паралельно дорожньому покриттю, або виставити ліву руку, зігнуту в лікті вгору. Перед зупинкою підняти ліву руку догори.

Виконання на велосипеді сигналів, що подає велосипедист, здійснюючи маневри поворотів праворуч, ліворуч і зупинки:	10 хв	10 хв		
Вимірювання ЧСС (зручним способом)	20 с	20 с	20 с	Підрахунок ЧСС за 6 с.
ІІІ. Заключна частина- 5 хв				
1. Перешикування в колону по одному. Вправи на відновлення дихання.	1 хв	1 хв	1 хв	Вдих глибокий, видих повний та повільний.
2. Вимірювання ЧСС за 6 секунд.	1 хв	1 хв	1 хв	У нормі ЧСС до 100 уд./хв
3. Підбиття підсумків уроку.	1 хв	1 хв	1 хв	Вербальне оцінювання роботи учнів/учениць, визначення позитивних моментів уроку, створення ситуацій успіху.
4. Домашнє завдання.	1 хв	1 хв	1 хв	Їзда на велосипеді з сигналами велосипедиста. Заохочення виконання самостійно ЗРВ
5. Організоване залишення місця занять.	1 хв	1 хв	1 хв	

Орієнтовний конспект уроку з фізичної культури для учнів 5 класу

Ресенчук Сергій Павлович, учитель
Комунального закладу «Клугино-Башкирівський ліцей»
Чугуївської міської ради Харківської області,
спеціаліст вищої кваліфікаційної категорії, учитель-методист

Модуль. Велоспорт.

Тема. Володіння технікою пересування (їзди) на велосипеді.

Мета:

- формувати рухові навички та практичні вміння їзди на велосипеді;
- сприяти зміцненню здоров'я учнів, розвитку фізичних якостей та рухових здібностей, підвищенню працездатності учнів і розвитку стійкого інтересу до занять із велоспорту;
- збагачувати знання учнів з історії появи велосипеда.

Завдання:

1. Повторити їзду в колоні по одному, парами; керування велосипедом однією рукою.
2. Сприяти розвитку швидкісної реакції за допомогою прискорень на 10 м із різних вихідних положень і бігу зі зміною швидкості та напрямку за сигналом.
3. Ознайомити з історією створення велосипеда, із сигналами, що подають велосипедисти під час руху.
4. Виховувати наполегливість, відповідальність за результат.

Інвентар: ноутбук, велосипеди, шоломи, фішки.
Тип уроку: повторення знань і навичок.
Місце проведення: спортивний майданчик.

Пор. №	Зміст навчального матеріалу	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
	Підготовча частина - 15 хв		
1	Організований вихід на майданчик.	55 с	Шикування в шеренгу.
2	Привітання, повідомлення теми та завдань уроку. Вимірювання ЧСС за 10 с.	35 с	Звернути увагу на самопочуття учнів.

	Інструктаж із безпеки життєдіяльності.	1 хв	Учні уважно слухають інструктаж щодо правил безпечної поведінки під час їзди на велосипеді, а саме: ▪ уважно слухати вказівки вчителя, ▪ не чіпати інвентар без дозволу, ▪ одягання велошолома, ▪ перевірка технічного стану велосипеда: перевірка роботи гальм, тиску в шинах коліс, надійності кріплення коліс, ▪ забороняється їздити не тримаючись за кермо та знімати ноги з педалей, ▪ положення голови – голова піднята, дивитися якнайдалі вперед, ▪ забороняється перевозити пасажирів на велосипеді, ▪ учні повинні кататись у безпечних для цього місцях (стадіони, майданчики, парки), ▪ заборонено використання навушників. Бути зосередженими, а найголовніше, слідкувати за своїм самопочуттям.
	Презентація. Історія виникнення велосипеда: 	3 хв	Слайд 1-2. Німецький винахідник Карл фон Дрез перший створив прототип велосипеда. Слайд 3 – 4. Другий винахідник Кіркпатрік Макміллан додав сідло та педалі. Слайд 5- 6. П'єр Лалман створив 1863 року та запатентував свій велосипед у 1866 році. Ця дата увійшла в історію.
3	Ходьба з різним положенням рук.	30 м	Звернути увагу на поставу.
4	Різновиди ходьби: на п'ятках. на носках, на зовнішній стороні стопи, у присіді стрибками.	30 м	Пересування по прямій, протиходом, змійкою.
5	Різновиди бігу: у повільному темпі, приставними кроками, спиною вперед, звичайним бігом.	40 м	Витримувати безпечну відстань.

7	Ходьба з вправами на відновлення.	20 м	На піднімання рук угору вдих, на опускання видих.
8	Загальнорозвивальні вправи в русі		
	1. В. п.- руки внизу. 1 – руки вперед. 2 – руки вгору. 3 – руки вбік.. 4 – В. п.	6 р.	Слідкувати за поставою.
	2. В.п.- руки на пояс. 1 – нахил голови вперед. 2 – нахил голови назад. 3 – нахил голови вправо. 4 – нахил голови вліво.	6 р.	Спину тримати рівно, нахили виконуємо з максимальною амплітудою.
	3. В. п.- руки до плечей. 1 – 2 – 3 – 4- оберти вперед. 1 – 2 – 3 – 4- оберти назад.	6 р.	Спину тримати рівно, нахили виконуємо з максимальною амплітудою.
	4. В. п.- руки внизу. 1 – 2- руки вгору, відведення рук назад. 3 – 4- руки вниз, відведення рук назад. 5 – 6- права рука вгору, ліва внизу, відведення рук назад. 7 – 8- ліва рука вгору, права внизу, відведення рук назад.	3 р.	Намагатися руки в ліктях не згинати.
9	Перешикування у дві колони. Розмикання		
10	Розминка в парах		
	1. В. п. Спина до спини, ноги нарізно, руки вгору, з’єднані в долонях, ноги нарізно, 4 оберти в один бік, 4 в інший.	8 р.	Рук не роз’єднувати.
	2. В.п. Перша шеренга ноги нарізно, друга шеренга позаду, пролізти між ногами та встати за 2 метри від першої шеренги, перші номери виконують те саме.	15 м	Пролізти між ногами якомога швидше, ноги ставити по ширше. До лінії старту повертатися повільним бігом.

	3. В.п. Перша шеренга в упорі на колінах та передпліччях, зігнувшись. Руки тримають на потилиці. друга шеренга з розбігу перестрибує поштовхом однієї ноги та займає в. п. першої шеренги.	15 м	Після виконання вправи зупинятися за 2 метри від товариша. Дотримуватися безпечного виконання вправи.
	4.В.п. Перші номери в упорі ліктями на стегна зігнувшись, потилицю закрити долонями, другі номери з розбігу з упором на спину, стрибок ноги нарізно.	15 м	Після стрибка другі номери на відстані 2 метри приймають вихідне положення. Перші номери обов'язково голову прикривають долонями.
	5. В. п. Обличчям до обличчя, узявшись правими руками, за сигналом перетягнути свого товариша за лінію. Те саме виконувати лівою рукою.	6 р.	Тягу виконувати без ривків, руки не роз'єднувати, дотримуватися правила безпеки.
	6. В. п. У присіді обличчям до обличчя, руки на плечах товариша. Стрибки вгору.	6 р.	Під час стрибка ноги відриваються від землі та випрямляються.

11	**Ігрові вправи 2' 30"**		
	1. В. п. Обличчям до обличчя, ноги зігнуті в колінах, намагатися торкнутися колін товариша, а самому уникнути торкання своїх колін.	30"	Тулуб тримати рівно, голову не опускати вниз, ноги зігнуті в колінах.
	2.В. п. Стоячи обличчям до обличчя, узявшись за руки, намагатися наступати товаришу на підйом стопи; товариш за допомогою швидких рухів ніг не дає йому виконати поставлене перед ним завдання; те саме виконує другий учень.	30"	Дотримуватися правил безпеки при виконанні вправ. Намагатися не травмувати свого партнера.
	3. В. п. Обличчям до обличчя, правими руками взявшись за кисті рук. Лівою вільною рукою намагатися легенько влучати по сідницях свого товариша, а також уникати доторкання своїх сідниць.	20"	Руки не роз’єднувати. Ухилятися від ударів товариша.
	4. Вправа на відновлення В. п. - спина до спини, ноги нарізно, повертаючи до товариша по вісімці удари в долоні.	13"	Стопи не повинні рухатися.

	Основна частина- 25 хв		
12	Старти з різних вихідних положень на 10 м 1- упор присівши обличчям уперед. 2- упор присівши спиною вперед. 3- упор лежачи обличчям уперед. 4-упор лежачи обличчям ногами вперед.	4 рази	Виконувати фронтально, інтервал між учнями один метр. Виконувати за сигналом. До лінії старту повертатися кроком. Прискорення виконувати на повну силу. Ноги повністю розслабити, виконувати в повільному темпі.
13	**Вправи на відновлення:** В. п.- лежачи на спині, підняти ноги вгору, виконати вправу «велосипед». В. п.- те саме. потрусити ногами.	20" 20 "	
14	Біг зі зміною швидкості та напрямку за сигналом. Біг у повільному темпі по прямій, за сигналом обернутися на 180 градусів і виконати прискорення на 5 метрів.	4 рази	Виконувати фронтально, інтервал між учнями один метр. Виконувати за сигналом. Дотримуватися правил безпеки. До лінії старту повертатися кроком. Прискорення виконувати на повну силу.
15	Їзда в колоні по одному, парами.	8 хв	Рухатися по прямій та великому колу, дотримуючись безпечної дистанції: у колоні відстань дорівнює діаметру колеса, у парі відстань дорівнює довжині 10 - 15 сантиметрів між ліктями партнерів. Спочатку виконувати в одній колоні, потім у двох.

16	Керування велосипедом однією рукою. Бесіда з формування практичних навичок. Сигнали, що подають велосипедисти під час руху. **Виконання на велосипеді сигналів, які подає велосипедист, здійснюючи маневри поворотів праворуч, ліворуч і зупинки**	6 хв 2 хв 6 хв	Рухатися по прямій на малій швидкості, по черзі на 5-15 с відриваючи руки від руля. У міру засвоєння: перед поворотом ліворуч виставляє горизонтально ліву руку, перед поворотом праворуч виставляє горизонтально праву руку або ліву руку, зігнуту в лікті вгору. Перед зупинкою піднімає ліву руку догори. Перед подачею сигналу повертає голову назад ліворуч і дивиться, чи є можливість виконати маневр; упевнившись, що дорога вільна, показує напрямок подальшого руху.
	Заключна частина - 5 хв		
	Вправи на рівновагу. Повільна їзда. Вимірювання ЧСС за 10 с. Підбиття підсумків уроку. Домашнє завдання: закріплення вмінь їзди на велосипеді, набутих на уроці. Організоване залишення місць занять.	2 хв 20 с 1,5 хв 1 хв	Виконувати їзду по прямій із швидкістю меншою за швидкість пішохода, не змінюючи траєкторію руху. Вербальне оцінювання роботи учнів/учениць на уроці. Визначення позитивних моментів уроку. Створення ситуації успіху для дітей, які повільно запам’ятовують та виконують фізичні вправи. При виконанні домашнього завдання звернути увагу на правила безпеки, а також повторення сигналів, що подають велосипедисти під час руху.

Орієнтовний конспект уроку з фізичної культури для учнів 5 класу

Жиглов Володимир Олександрович, учитель фізичної культури
Комунального закладу «Клугино-Башкирівський ліцей»
Чугуївської міської ради Харківської області,
спеціаліст вищої кваліфікаційної категорії,
учитель-методист

Модуль. Велоспорт.

Тема. Техніка фігурного водіння та їзди на велосипеді.

Мета уроку:
навчальна:
- надбання туристських навичок, необхідних для велоподорожей;
- закріплення техніки фігурного водіння їзди на велосипеді;
- закріплення техніки проходження фігур, подолання перешкод на велосипеді;

розвивальна:
- розвивати швидкісно-силові якості, спритність, рівновагу, швидкість;

виховна:
- виховувати морально-вольові якості, пишатися досягненнями українських спортсменів, інтерес до велоспорту.

Завдання:
- поглибити знання учасників освітнього процесу з історії велосипедного спорту;
- формувати практичні вміння та навички з техніки їзди на велосипеді, створювати «Ситуації успіху»;
- сприяти зміцненню здоров'я та прищеплювати звичку до занять фізичною культурою.

Тип уроку: узагальнювальний урок комплексного застосування знань, умінь, навичок учнів.

Форма проведення уроку: урок-змагання.

Місце проведення: спортмайданчик.

Обладнання: велосипеди, шоломи, планки, стійки, кеглі, кубики, дошка (гойдалка), секундомір.

Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина – 13 хв		
Шикування в одну шеренгу, рапорт, привітання. Повідомлення теми та завдань уроку.	1 хв 30 с	Перевірити наявність учнів та їх самопочуття, зовнішній вигляд.

Інструктаж із безпеки життєдіяльності. Вимірювання ЧСС за 10 с.	1 хв	Учні уважно слухають інструктаж щодо правил безпечної поведінки під час їзди на велосипеді, а саме: ▪ уважно слухати вказівки вчителя, ▪ не чіпати інвентар без дозволу, ▪ одягання велошолома, ▪ перевірка технічного стану велосипеда: перевірка роботи гальм, тиску в шинах коліс, надійності кріплення коліс, ▪ забороняється їздити, не тримаючись за кермо, та знімати ноги з педалей, ▪ положення голови – голова піднята, дивитися якнайдалі вперед, ▪ забороняється перевозити пасажирів на велосипеді, ▪ учні повинні кататись у безпечних для цього місцях (стадіони, майданчики, парки), ▪ заборонено використання навушників. Бути зосередженими, а найголовніше, слідкувати за своїм самопочуттям. У нормі ЧСС 70/80 уд./хв.
Стройові вправи: на місці та в русі команди «Ліворуч!», «Праворуч!», «Кругом!» Перешикування з однієї шеренги у дві, три.	1 хв - 1 хв 30 с	Зберігати поставу. Звернути увагу на чіткість і правильність виконання, корегування виконання вправ.
Різновиди ходьби: звичайним кроком; на носках; на п’ятках, на зовнішній, внутрішній стороні стоп; перекатом із п’яти на носок, у напівприсіді; у повному присіді; стрибками.	7-8 м	У колону по одному, дистанція 2 кроки.
Різновиди бігу: біг із високим підійманням стегна, закиданням гомілки, приставними кроками, два кроки лівим, два кроки правим, «змійкою», спиною вперед, перестрибування через перешкоди.	10-15 м	Зберігати стрій, не обганяти один одного, дотримуватися відстані один від одного 2-3 кроки.
ЗРВ в русі: В.п.- руки на пояс: 1.- нахил голови вперед. 2.- назад. 3.- ліворуч. 4.- праворуч. В.п.- права рука вгору: 1-2- ривки руками назад. 3-4- зміна положення рук.	6 разів 6 разів	Зберігати поставу. Вправи виконувати під рахунок. Дотримуватися відстані 2 кроки. Руки не згинати в ліктях, пальці в кулак.

В.п.- руки на плечі: 1-2-3-4- кругові оберти вперед. 5-6-7-8- назад.	6 разів	Звернути увагу на повну амплітуду рухів.
В.п.- руки перед грудьми, зігнуті в ліктях: 1-2- ривки зігнутими, 3-4- рівними.	6 разів	Спина рівна. Різкі рухи.
В.п.- прямі руки над головою, пальці в «замок». 1-2-3-4-відведення прямих рук назад.	6 разів	Повна амплітуда рухів, прямі руки.
Перешикування в колону по чотири в русі з поворотом ліворуч.	30 с	У колону по 4, на відстані два кроки одна від одної.
ЗРВ у колонах і шеренгах: **1.** В.п . О.ст. у шерензі, тримаючись за руки: 1. праву ногу назад на носок, прямі руки вгору. 2. В.п. 3. лівою. 4. В.п.	6-8 разів	*Прогнутися в спині, нога пряма на носок.*
2. В.п. О.ст. у шерензі, тримаючись за руки: 1.випад правою вперед, руки вгору. 2. В.п. 3. лівою. 4. В.п.	6-8 разів	 *Повна амплітуда руху, спина рівна.* Присідати під кутом 90°
3. В.п.- стійка ноги нарізно, тримаючись за руки: 1. присісти, руки вперед. 2. В.п.	20 разів	
4. В.п.- стоячи в колоні, стійка ноги нарізно, руки на плечі попереду стоячому: 1. праву руку вгору. 2.поворот тулуба вправо, руку на плече сусіду, який позаду. 3. те саме, що 1. 4. В.п,	6-8 разів	 Не відривати п’ятки від підлоги. *Повна амплітуда руху, спина рівна*
5. В.п.- стоячи в колоні, стійка ноги нарізно, руки на плечі попереду стоячому: 1. приставний крок вправо, 2. нахил вправо, ліва рука пряма вгору, права залишається на плечі в сусіда, 3. ліву руку на плече сусіду. 4. В.п.	6-8 разів	
6. В.п.- стоячи в колоні, стійка ноги нарізно, руки на плечі	6-8 разів	

попереду стоячому: 1. мах правою в сторону. 2. В.п. 3. мах лівою в сторону. 4. В.п. **7.** В.п.- упор сидячи в колонах, руки на плечі попереду сидячому: 1-2- стрибками вперед. Вимірювання ЧСС за 10 с.	3-4 метри 10 с	*Повна амплітуда руху, спина рівна, пряма нога. Не розриватися.* Не повинно перевищувати 120 уд/ хв.
Основна частина – 28 хв		
Техніка фігурного володіння та їзди на велосипеді Учні об'єднуються в три групи, які одночасно долають смугу перешкод у вигляді фігурного водіння велосипеда по одному з кожної команди. Учитель фіксує час проходження кожного учня. Потім складається час усієї команди та враховуються штрафні бали, які переводяться в додатковий час. Потім визначаються учні-переможці та краща команда. На кожному етапі стоїть учасник з інших команд, який указує штрафні бали, фіксує їх і ставить інвентар на своє місце, якщо він збитий (додаток). 1. Етап «змійка»: треба проїхати між кеглями, які розташовані на одній лінії на відстані 1,5 м одна від одної. 2. Етап «вісімка»: треба заїхати в середину «вісімки» з одного боку, об'їхати в середині одне коло, потім друге та виїхати з іншого боку. Радіус кола 1,5 м. Між кеглями на в'їзді та виїзді 1 м.	22-23 хв 3 спроби 3 спроби	

3. Етап «лабіринт»: треба проїхати між рейками, які виставлені під кутом 90 градусів. Рейки довжиною 1.5 м, між рейками відстань 1м.	3 спроби	
4. Етап «коридор»: треба проїхати між рейками, які виставлені на відстані 30 см.	3 спроби	
5. Етап «коло»: треба в'їхати в коло, проїхати в середині, не виїжджаючи за межі, радіус 1,5 м, ширина в'їзду 1 м.	3 спроби	
6. Етап «стоп лінія»: треба зупинитись у квадраті 1х1м, щоб переднє колесо було на лінії шириною 10 см.	3 спроби	
Рухлива гра «Заморозки». Чотири учні з класу повинні наздогнати інших; якщо догнали та доторкнулися, то той учень стає нерухомим до того моменту, поки той, хто тікає, не пролізе між ногами гравця, якого спіймали. Після цього гравець знову починає тікати.	3-5 хв	Мета гравців, які здоганяють: вони повинні наздогнати всіх гравців.
Вимірювання ЧСС за 10 с.	10 с	Не повинно перевищувати 150 уд/хв.
Вправи на відновлення та координацію рухів: стоячи в одну шеренгу на витягнуті руки, учень правою рукою тримає себе за ліве вухо, а лівою рукою за ніс.	2-3 спроби	Плеснувши в долоні перед собою, треба змінити руки: правою взятися за ніс, а лівою рукою за праве вухо.

Заключна частина – 4 хв		
1. Гра «Хвилинка»	1 хв	Заплющивши очі, після команди вчителя учень рахує до 60 та робить крок уперед. Перемагає той, хто точніше прорахує час.
2. Вимірювання ЧСС за 10 с.	10 с	У нормі ЧСС до 100 уд/хв.
3. Підбиття підсумків уроку. Визначення переможців серед хлопців, дівчат і команд.	2 хв - 2 хв 30 с	Формувальне оцінювання діяльності учнів, Створення ситуації успіху для тих, хто не встигав або технічно не правильно виконував фізичні вправи.
4. Домашнє завдання: їзда на велосипеді, удосконалення вмінь.		Мотивація на самостійну рухову діяльність, стимулювання до занять фізичними вправами самостійно.
5. Організоване залишення місця занять.		

Додаток: **Порушення та штрафи:**

1. Кожне торкання землі ногою – 1 б.
2. Падіння або пропуск кожної фішки – 1 б.
3. Наїзд або виїзд за лінію фігури одним колесом (кожен випадок) – 1 б.
4. Падіння учасника (торкання землі частиною тіла вище коліна або коліном) – 5 б.
5. Виїзд за межі фігури двома колесами – 5 б.
6. Не доїхав до стоп-лінії – 1б., переїзд – 5 б.
7. Не попав ногою у квадрат або наступив (за кожну ногу) на лінію етапу “стоп-лінія” – 1б.
8. Зупинка до етапу “стоп-лінія” (нога учасника не торкається квадрата) – етап не пройдено.
9. Гальмування ногами до початку етапу “стоп-лінія” – штрафується, як торкання землі ногами – 1 б. (за кожну ногу).
10. Пропуск на етапі «Змійка» більше двох фішок поряд – 5 б.
11. Зрушення (наїзд, переїзд) кожної планки переднім колесом на «Колії» - 1 б., двома колесами – 5 б.
12. Неповне або неправильне виконання траєкторії фігури – 5 б.
13. Пропуск фігури або наскрізний проїзд – 10 б.
14. Пропуск другої фігури або наскрізний проїзд – зняття учасника.

На кожній подоланій фігурі учасник може отримати не більше 5 штрафних балів. Учасник повинен мати одяг, який закриває лікті та коліна, або має на цих ділянках тіла захисні пристосування, шолом.

Навчальні відео

Для велотренера

Поради для велотренерів. Частина 1
Поради для велотренерів. Частина 2

Для велосипедиста

1. **Велошкола з безпеки руху - Як підготуватися до велосипедної поїздки містом?**
2. **Велошкола з безпеки руху - Дорожні знаки**
3. **Велошкола з безпеки руху - Як захистити свій велосипед**
4. **Велошкола з безпеки руху - Де та як має рухатись велосипедист у місті**
5. **Велошкола з безпеки руху - Проїзд перехресть**
6. **Велошкола з безпеки руху - Взаємодія з транспортними засобами**
7. **Велошкола з безпеки руху - Взаємодія з трамвайними коліями**
8. **Велошкола з безпеки руху - ДТП на велосипеді, велоДТП - поради юристів**

Для дітей:

Голоси в голові
Невидимий велосипедист
Об'їзд перешкод
Культура їзди
Переїзд нерегульованого перехрестя
Переїзд регульованого перехрестя
Переїзд регульованого перехрестя з двома і більше смугами

Промо відео: Велосипед як транспорт

Спека
Дорога до школи
Колона до школи
U-Cycle: Київські історії велосипедисток

Відео з інтернету

Вимоги до велосипедистів. Правила дорожнього руху України
Як навчити дитину їздити на велосипеді за 45 хвилин
Як навчити дитину їздити на велосипеді без стабілізаторів

Відеоматеріали від Національної поліції України

Тема: Велосипедисти за кермом. ПДР для велосипедистів.
1) 5:43-27:20: що потрібно вміти, знати, одягнути, перевірити перед виїздом, поради в умовах карантину та базові правила безпеки велосипеда.
2) 27:30-36:30: демонстрація підготовки велосипеда до виїзду.
3) 38:25-1:24:00: огляд ПДР для велосипедистів.
4) 1:24:00-1:33:20: про нерозвиненість велоінфраструктури та де є велодоріжки в Києві.
5) 1:34:00-1:43:00: розбір відео з типовими ДТП з велосипедистами.
6) 1:43:00-1:49:10: відповідальність за порушення ПДР велосипедистами.

https://youtu.be/iYQjRpBVoXc

Тема: Екіпірування велосипедистів. Типові ДТП з велосипедистами.
1) 15:50-35:35: Велосипед, вимоги до його оснащення, екіпірування велосипедиста.
2) 35:35-1:00:05: Статистика по ДТП з велосипедистами.
3) 1:00:10-1:27:55: Типові ДТП з велосипедистами, що робити при вело-ДТП.
4) 1:29:25-2:09:10: Розбір відео з типовими ДТП з велосипедистами.

https://www.youtube.com/watch?v=CHVxmdN5u4Q

Тести на знання ПДР для велосипедистів

https://vodiy.ua/pdr/test/?complect=3&theme=6&part=1

https://roadrules.com.ua/pdr-testi/online-test/theme/6-vimogi-do-velosipedistiv.html

https://onlinetestpad.com/ua/test/242168-onlajn-test-pravila-dorozhnogo-rukhu-dlya-velosipedistiv

https://velogen.ua/ua/velo_testing/test/1/

https://pdd.velorally.ua/ua/

для дітей
https://naurok.com.ua/test/pravila-dorozhnogo-ruhu-dlya-velosipedistiv-254004.html

урок і тест
https://sites.google.com/view/zdorov-zlir/6-%D0%BA%D0%BB%D0%B0%D1%81/%D1%83%D1%80%D0%BE%D0%BA-31-7-8-%D1%82%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%BD%D1%8F-%D0%B1%D0%B5%D0%B7%D0%BF%D0%B5%D0%BA%D0%B0-%D1%80%D1%83%D1%85%D1%83-%D0%B2%D0%B5%D0%BB%D0%BE%D1%81%D0%B8%D0%BF%D0%B5%D0%B4%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B0

Література

1. Державний стандарт базової середньої освіти: затверджено постановою Кабінету Міністрів України від 30.09.2020 р. № 898 [Електронний ресурс]. – Режим доступу: https://mon.gov.ua/ua/osvita/zagalna-serednya-osvita/derzhavni-standarti

2. Концепція нової української школи [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://mon.gov.ua/activity/education/zagalna-serednya/ua-sch-2016/

3. Концепція реалізації державної політики у сфері реформування загальної середньої освіти «Нова українська школа» на період до 2029 року. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://www.kmu.gov.ua/control/uk/cardnpd?docid=249613934.

4. Концепція розвитку щоденного спорту в закладах освіти, затверджено: наказ Міністерства освіти і науки України, Міністерства молоді та спорту України від 27 жовтня 2021 року № 1141/4088 [Електронний ресурс]. – Режим доступу:https://imzo.gov.ua/2022/01/11/nakaz-mon-vid-27-10-2021-1141-4088-pro-zatverdzhennia-kontseptsii-rozvytku-shchodennoho-sportu-v-zakladakh-osvity/

5. Модельна навчальна програма «Фізична культура. 5-6 класи» для закладів загальної середньої освіти (автори: Педан О.С., Коломоєць Г.А. , Боляк А. А., Ребрина А. А., Дерев'янко В. В., Стеценко В. Г., Остапенко О. І., Лакіза О. М., Косик В. М. та інші) «Рекомендовано Міністерством освіти і науки України»: наказ Міністерства освіти і науки України від 12 липня 2021 року № 795 (у редакції наказу Міністерства освіти і науки України від 10 серпня 2021 року № 898) [Електронний ресурс]. – Режим доступуhttps://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/Navchalni.prohramy/2021/14.07/Model.navch.prohr.5-9.klas.NUSH-poetap.z.2022/Fiz.kult.5-6.kl.Pedan.ta.in.12.08.pdf

6. Прудникова М.С., Aleksander Skaliy, Горіна В.В. Вплив занять гірськолижним і велосипедним спортом на координаційні здібності юних спортсменів 10-11 років. Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / За ред. О. В. Тимошенка. Київ: Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2020. Випуск 8 (128) 20. С.163-166.

7. https://ideas-center.com.ua/?p=33976

8. https://www.youtube.com/watch?v=6ax071x1w5w

Навчально-методичний посібник

Варіативний модуль «Велоспорт»
у закладах загальної середньої освіти

Редактор: *Тетяна Писаренко*

Упорядник: *Севіль Семисошенко*